



ESTUDIO DE LOS HÁBITOS SALUDABLES EN EDUCACIÓN INFANTIL: LA HIGIENE Y EL DESCANSO



Trabajo realizado por: Laura Barreno García

Tutor académico: Juan Manuel Gea Fernández

Trabajo Fin de Grado - E. U. Magisterio de Segovia 2012

RESUMEN:

El objetivo de este trabajo es conocer el grado de adquisición de los hábitos saludables relacionados con la higiene y el descanso de los alumnos y alumnas de segundo curso de Educación Infantil del CEIP San Rafael.

Los datos facilitados por los alumnos se contrastarán con los ofrecidos por su profesora-tutora y con los recogidos en las diferentes observaciones realizadas.

Tras el análisis de datos, se extraerán conclusiones y se redactarán recomendaciones para conseguir un adecuado desarrollo tanto de la adquisición como de la consolidación de estos hábitos.

Palabras clave: Hábitos saludables, higiene, descanso, estudio de casos.

ABSTRACT:

The main of this study is to determine the degree of acquisition of healthy habits related to hygiene and rest of the students in the second year of Early Childhood Education CEIP San Rafael.

Data provided by students will be compared with those offered by your teacher-tutor and with those from different observations.

After analyzing all the data, the conclusions will be drawn and it will be drawn up recommendations to achieve an appropriate development of both the acquisition and consolidation of these habits.

Keywords: Healthy habits, hygiene, rest, case study.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	4
2. OBJETIVOS.....	5
3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO	6
4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES	7
5. METODOLOGÍA.....	14
6. RESULTADOS Y ANÁLISIS	18
7. OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES ENCONTRADAS EN EL CONTEXTO A DESARROLLARSE	25
7.1. OPORTUNIDADES.....	25
7.2. LIMITACIONES.....	26
8. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	27
8.1. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES	27
8.2. RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS	29
8.3. SUGERENCIAS PARA FUTUROS ESTUDIOS	30
9. REFERENCIAS	32
10. ANEXOS.....	34
10.1. ANEXO 1	35
10.2. ANEXO 2	46
10.3. ANEXO 3	48
10.4. ANEXO 4	65
10.5. ANEXO 5	68
10.6. ANEXO 6	72

1. INTRODUCCIÓN

La salud se construye día a día, a través de conductas y habilidades que el individuo desarrolla; por otra parte los estilos de vida están marcados por unos hábitos saludables que hacen que vivamos sanos y seguros, estando ambos conceptos relacionados. “Se estima que en los países occidentales alrededor de un 40% de las muertes son consecuencia de estilos de vida poco saludables” (Actis, Pereda y Prada, 2004, p.3).

La escuela es el lugar idóneo para la adquisición de hábitos, ya que es allí donde los niños y niñas pasan gran cantidad de tiempo y donde van formando tanto su identidad como su escala de valores. Si a esto unimos que la educación es un pilar fundamental para la salud, la escuela se convierte, en el caso de los hábitos saludables, en un espacio esencial para su promoción, ya que éstos se alcanzan mediante experiencias de aprendizaje que hay que ir afianzando o modificando según las conductas deseables.

Así lo señala Mendoza, Sagrera y Batista (1994, p.24): “La escuela acoge a la casi totalidad de la población infantil, durante un largo periodo de años, precisamente en el momento de la vida en el que es más fácil asimilar hábitos, actitudes y conocimientos”.

La promoción de hábitos saludables en la escuela es uno de los temas que más me han preocupado e interesado en las últimas etapas de mi formación como maestra de Educación Infantil, especialmente los referidos a la higiene y al descanso.

Todos sabemos el freno que supone para el óptimo desenvolvimiento de la actividad escolar del alumnado el no haber desayunado de forma correcta o el no dormir suficientemente; de igual modo, la falta notoria de las condiciones higiénicas del niño repercute tanto en su salud física y psíquica, como en su socialización. Este interés se incrementó de forma considerable en mi periodo de prácticas, al tener la suerte de realizarlas en una clase muy heterogénea, donde por distintas circunstancias, pude comprobar como tanto por la falta de descanso e higiene como por la inapetencia de algunos niños y niñas, se veía afectado el normal desarrollo de la clase; pero incluso creo más preocupante, cómo estos aspectos influían negativamente en el desarrollo individual del niño en todos los ámbitos: físico, psíquico, social, afectivo y emocional.

Por tanto, ahora que tengo la oportunidad de volver al mismo colegio donde realicé dichas prácticas y comprobar si las mismas circunstancias se siguen produciendo, puedo

aportar los conocimientos que estoy adquiriendo al realizar este trabajo y que sin duda van a suponer una aportación fundamental para mi futura labor docente.

Aunque los hábitos saludables están íntimamente relacionados con el entorno familiar, enfoco este trabajo de manera que implique solo a los niños y niñas, pues considero que si estos hábitos quedan suficientemente asentados en ellos, serán capaces de seguir desarrollándolos e incluso influir en su entorno familiar si en él no reciben el refuerzo suficiente.

2. OBJETIVOS

Las principales metas que pretendo conseguir con la realización de este trabajo son:

- Observar los hábitos de salud relacionados con la higiene y el descanso que se desarrollan en un centro educativo.
- Analizar las diferentes situaciones y circunstancias que en él se producen.
- Fortalecer la promoción de la salud como ámbito de intervención pedagógica para crear y desarrollar competencias tendentes al bienestar físico, mental, afectivo y social de los alumnos y alumnas.
- Promover la valoración de éstos y la importancia de tratar este tema en la escuela.
- Alcanzar la capacidad necesaria para extraer conclusiones basándome en las carencias observadas.
- Alcanzar la capacidad necesaria para redactar recomendaciones para suplir dichas carencias.

3. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA ELEGIDO

La Educación para la Salud se presenta en el actual sistema educativo como un tema que se puede englobar dentro de una de las competencias básicas marcadas por la actual Ley de Educación (LOE, 2006), que aunque no se indica que deban trabajarse en la etapa de Educación Infantil por no ser obligatoria, conviene realizar un primer acercamiento a las mismas, tratándola dentro del ámbito de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, de forma globalizada e incluyéndola en todas las áreas curriculares.

Debido a las características inherentes a la infancia, la Educación para la Salud adquiere en la Educación Infantil, una importancia fundamental. Todos estamos de acuerdo en la trascendencia que lo cotidiano adquiere en el alumnado de esta etapa; esta relevancia de la cotidianeidad debe ser aprovechada al máximo en la labor docente de todo el profesorado de dicha etapa.

Los primeros años de un individuo son los que mejor se prestan para la adquisición de hábitos, ya que es la etapa en la que más se aprende y en la que hay que ir modelando las conductas para llegar a adquirir estilos de vida saludables.

Si bien, actualmente a los hábitos relacionados con la alimentación, junto con una promoción de la actividad física y del deporte, se les está empezando a tomar en consideración, sobre todo debido al alarmante ascenso de la obesidad en los niños españoles, otros hábitos, en especial los relacionados con la higiene y con el descanso, están siendo escasamente trabajados.

Respecto a la higiene, el profesorado tiene una doble competencia: de educador de los niños y niñas, para trabajar los aspectos cotidianos de su higiene y lograr que se conviertan en hábitos, y de vigilante tanto del cumplimiento de las normas de respeto a la higiene personal y del aula como de posibles desidias de los familiares responsables del niño o niña.

En lo referente al descanso y al sueño, que constituyen necesidades de primer orden en esta etapa del niño, tanto en la recuperación de energía como en su maduración y desarrollo, el profesor, respetando las diferencias individuales y evolutivas en el ritmo de sueño-vigilia de cada niño, debe velar porque los espacios y los horarios estén adaptados a las necesidades concretas de éstos.

La escuela debe convertirse en un agente promotor de la salud, no solo incluyendo en su currículum contenidos relativos a este tema, sino adoptando una filosofía coherente que implique a todo el centro y a todos los agentes educativos. Concretando en la etapa de Educación Infantil, en el currículo observamos que a este tema se le dota de una gran importancia, pues no solo se incluye como tema transversal en las diferentes áreas curriculares, sino que además aparece de forma específica ocupando un bloque entero del Área de Conocimiento de sí mismo y Autonomía Personal.

Aunque la tarea de educar para la salud es una responsabilidad fundamental de la familia, no siempre ésta dispone ni de los conocimientos ni de los medios para llevar esta tarea tan importante a cabo. Si en todos los aspectos educativos, la colaboración entre familia y escuela es esencial, en la promoción de hábitos saludables, y en concreto en lo referido a la higiene y el descanso, la unión de ambas es fundamental, ya que la falta de descanso en el seno familiar implicará que se tenga que facilitar en la escuela; asimismo y como consecuencia de que la autonomía del niño todavía está incompleta, su higiene es evidentemente responsabilidad de la familia.

4. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA Y ANTECEDENTES

En la actualidad, existe un nuevo concepto de salud que entiende ésta no sólo como la ausencia de enfermedad, sino como un estado de completo bienestar físico, mental y social, como señala la Organización Mundial de la Salud (1946).

Nuestra salud está determinada por los hábitos y condiciones de vida que se llevan a cabo, por el trabajo, el nivel de formación, educación, salubridad de los entornos, etc. Y además, por la capacidad que tenemos nosotros como personas de elegir aquello que es mejor para nuestro bienestar y, por lo tanto, rechazar lo que podemos considerar como maligno para nuestra salud, bien sea alimentos, productos, actividades, etc. que causen alguna consecuencia a nuestro organismo. Los estilos de vida son elementos definitorios y concluyentes del estado de salud de una persona.

La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud estima los estilos de vida saludables como determinantes a la hora de promover la salud:

La salud se crea y se vive en el marco de la vida cotidiana: en los centros de enseñanza, de trabajo y de recreo. La salud es el resultado de los cuidados que uno se dispensa a sí mismo y a los demás; de la capacidad de tomar decisiones y controlar la vida propia y de asegurar que la sociedad en que uno vive ofrezca a todos sus miembros la posibilidad de gozar de un buen estado de salud. (OMS, 1986, p.3).

Hoy en día se ha avanzado mucho en el conocimiento de los factores relacionados con las enfermedades más frecuentes y se ha descubierto, como señala Fuster (2010), que muchas de ellas están directamente relacionadas con factores de riesgo que se pueden prevenir con hábitos saludables, los cuales deben adoptarse antes de que aparezcan estos problemas.

Por lo tanto, tiene gran importancia conseguir que, desde muy pequeños, los niños incorporen conductas adecuadas en relación con la alimentación, la higiene, el descanso, el ejercicio físico, etc.

Investigaciones médicas realizadas en distintos campos ponen de manifiesto que la adopción de hábitos saludables entre la población infantil permite no sólo que nuestros pequeños estén más sanos, sino que sean también adultos más sanos, con una mejor calidad de vida. (Fuster, 2010, p.6).

Además, tanto los profesores y profesoras como los familiares, constituyen el entorno más importante e influyente en la vida de los niños, por ese motivo son los núcleos que más pueden contribuir a la hora de asimilar los cambios básicos para su bienestar. Los niños deben ser reeducados con ayuda de los padres y educadores, en el sentido de corregir sus hábitos saludables que contribuirán inequívocamente a la mejora de su estado de salud general, con efectos físicos y psicológicos que perdurarán a largo plazo. “No educamos para tener buenos resultados escolares, sino buenos resultados vitales fuera de la escuela” (Marina, 2011, p.15). Además, el ámbito escolar, tanto por su carácter de espacio educativo integral, como por las muchas horas de permanencia física en él de los alumnos, constituye uno de los lugares más eficaces para favorecer estilos de vida saludables y modificar malos hábitos. Según Young y Williams (1989), citado por Sierra y Torrescusa (2008), una escuela promotora de salud, estaría determinada por las siguientes características:

- Considera todos los aspectos de la vida del centro educativo y sus relaciones con la comunidad.
- Se basa en un modelo de salud que incluye la interacción de los aspectos físicos, mentales, sociales y ambientales.
- Se centra en la participación activa de los alumnos con una serie de métodos variados para desarrollar destrezas.
- Reconoce una amplia gama de influencias sobre la salud de los alumnos e intenta tomar en consideración sus actitudes, valores y creencias.
- Reconoce que muchas destrezas y procesos básicos son comunes a todos los temas de salud y que éstos deberían programarse como parte del currículo.
- Considera que el desarrollo de la autoestima y de la autonomía personal es fundamental para la promoción de una buena salud.
- Da gran importancia a la estética del entorno físico del centro, así como al efecto psicológico directo que tiene sobre los profesores, personal no docente y alumnos.
- Considera la promoción de la salud en la escuela como algo muy importante para todas las personas que en ella conviven.
- Reconoce el papel ejemplarizante de los profesores.
- Sabe que el apoyo y la colaboración de los padres son esenciales para una escuela promotora de salud.

Este concepto de escuela promotora de salud concuerda con la necesidad de una filosofía de centro señalada ya anteriormente, extensiva a todos los agentes educativos, en la que se realice un trabajo cooperativo y en la que los profesores sean permanentes ejemplos de conducta y actitudes, tanto en el ámbito escolar como fuera de él.

En la clasificación que muestra Lleixá et al. (2005) de los hábitos que hay que educar durante los seis primeros años de la vida de un niño, aparecen los hábitos relacionados con las vivencias vitales, que son los que se relacionan con necesidades fundamentales de la vida y cuya adquisición debe ser muy temprana. Dentro de este tipo de hábitos, los autores sitúan en primer lugar los hábitos que refuerzan la autonomía personal;

- hábitos relacionados con la alimentación,

- hábitos relacionados con la higiene y
- hábitos relacionados con el descanso.

Como ya hemos señalado anteriormente, en la actualidad existe una preocupación creciente por educar en la adquisición de hábitos relacionados con la alimentación, lográndose un enorme avance tanto a nivel práctico como metodológico. Este interés se ha visto aumentado, en gran medida, por el considerable aumento de la tasa de obesidad infantil. Ante la gran cantidad de estudios relacionados con este tema (estrategia NAOS (2011), estudio en-KID (2000)) centramos este trabajo en la adquisición de los otros dos tipos de hábitos que consolidan la autonomía personal y que parece que se olvidan un poco en la práctica diaria del aula.

Los hábitos de higiene son los que nos permiten vivir con buena salud y mantener una óptima calidad de vida pero la higiene no está relacionada solamente con la salud física, sino que además tiene una relación muy estrecha tanto con la socialización como con el sentimiento de aceptación o rechazo, con el autoconcepto y con la seguridad en sí mismo, lo que supone un fuerte vínculo con la salud psíquica. Desde la escuela se debe promover la idea en los niños de que la higiene es fundamental, tanto para su salud como para su imagen personal, pero es en Educación Infantil donde el papel de la escuela toma una relevancia especial, pues los niños en esta etapa todavía no tienen los hábitos de higiene bien consolidados. Como señala Paris (2010), un informe publicado por la entidad de la Organización de Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF, en el año 2000, recoge seis recomendaciones elementales para favorecer la promoción de hábitos higiénicos tanto en la familia como en la escuela:

- predicar con el ejemplo, tanto en la higiene personal como en la ambiental,
- inculcar hábitos desde pequeños, repitiendo frecuentemente el por qué de la higiene,
- repetir los hábitos con regularidad, diariamente,
- crear un ambiente favorable, en el que los artículos de higiene estén al alcance de los niños,
- convertir el momento del aseo en una situación placentera; no castigar sino mostrar los beneficios de la higiene y
- ser pacientes, creativos e inventar actividades, métodos y estrategias novedosas.

Los profesores, además de servir una vez más de modelos a seguir e imitar, debemos ser inflexibles en el mantenimiento de las normas de higiene tanto personal como ambiental, pero además tenemos la obligación de estar pendientes del posible abandono de las responsabilidades familiares, para prevenir y detectar tanto cualquier tipo de infección que se pueda producir como posibles situaciones de maltrato infantil por descuido y abandono físico.

Lleixá et al. (2005, p.179-180) establecen los hábitos en relación con la higiene que hay que consolidar o iniciar entre los tres y los seis años; de todos ellos, estos son los que se pueden trabajar en el aula de Educación Infantil:

- Aprender a limpiarse después de hacer caca u orinar.
- Aprender a utilizar el papel higiénico.
- Aprender a tirar de la cadena del retrete.
- Aprender a usar la toalla.
- Aprender a lavarse bien la cara.
- Aprender a sonarse la nariz y usar el pañuelo.
- Aprender a cepillarse los dientes.
- Aprender a taparse la boca o girar la cabeza cuando se tose.
- Aprender a valorar la pulcritud y buena presentación.
- Aprender a controlar el uso del jabón.
- Aprender a dejar limpios los espacios de aseo.
- Aprender a mantener limpios espacios que se usen: aulas, pasillos, jardín, etc.
- Aprender a usar papeleras y cubos de basura.

Otro elemento fundamental que contribuye en el desarrollo de los niños, a la vez que influye en su disposición para el aprendizaje, la concentración y la memoria, es el descanso. Tanto los niños como los adultos, cuando estamos cansados somos presa del estrés, la irritabilidad, la somnolencia, el mal humor y la falta de energía.

Tanto los humanos como los animales tenemos una fuerte necesidad biológica de dormir, hasta el punto de que aguantamos más tiempo sin comer que sin dormir. Si dormir bien es necesario en todas las etapas de la vida, en el caso de los niños es todavía

más importante, tanto para su crecimiento y desarrollo físico y psicológico, como para su futuro, ya que las alteraciones del sueño en los primeros años de vida pueden influir en la calidad del resto de su vida. Como señala Brody (2011), la profesora Mary Carskadon de la Universidad de Cambridge, y una de las mayores expertas en el sueño durante la infancia, afirma que “los escolares están en el colegio por la mañana, mientras sus cerebros siguen descansando en la almohada de sus casas por falta de horas de sueño”, asegurando que los niños cansados obtienen notas más bajas, no rinden suficientemente en el ejercicio físico y tienen más problemas emocionales. “Antes pensábamos que la pérdida de sueño afectaba principalmente al cerebro; hoy es cada vez más evidente que las consecuencias son cada vez más generalizadas”, señala esta investigadora.

En la actualidad, hemos cambiado radicalmente tanto nuestra escala de valores, como nuestros hábitos tradicionales, perdiendo muchas veces por falta de tiempo para dedicar a los hijos, hábitos tan saludables como la siesta. Dormir la siesta es fundamental durante la infancia y debe estar contemplada en la rutina diaria de los niños, ya que evita que lleguen a estados de agotamiento, proporcionando al cuerpo y a la mente un tiempo de descanso imprescindible para reponer fuerzas. “Resulta paradójico que aplaudamos cuando los especialistas recomiendan que, de poder, los adultos descansen de diez a veinte minutos después de comer, y que no nos quejemos cuando los niños dejan de hacerlo por estar en clase” (Estivill y De Béjar, 2006, p.84). Para Palomar, Muñoz, Nus y Arteaga (2003), en las aulas se debe brindar a los niños oportunidad de descansar, disponiendo de un espacio apartado con colchonetas o hamacas, respetando lo máximo posible los ritmos individuales, realizando actividades de relajación para facilitar el tránsito de la vigilia al sueño y según se van haciendo mayores ir creando rutinas y hábitos encaminados a respetar tanto las propias necesidades como las necesidades organizativas de la clase.

Dormir bien pasa por crear un buen hábito de sueño, y en este sentido tienen mucho que ver los adultos, para guiar y enseñar al niño a dormirse solo; en este sentido, expertos en educar en hábitos de sueño, afirman: “dormir bien es algo que se aprende y que los niños aprenden de sus padres, o de las personas que les cuidan” (Estivill y De Béjar, 2006, p.26). Y aunque en este proceso los principales implicados son los padres, tanto las escuelas como los centros de atención a la infancia tienen mucho que ver.

Frecuentemente asociamos la idea de descanso con el sueño. Como señalan Lleixá et al. (2005):

El descanso, no se consigue sin embargo, sólo a través del sueño, sino especialmente a partir de actividades relajantes y tranquilizadoras que no supongan excesivo desgaste de energía o excesivo esfuerzo de concentración mental o descontrol de movimientos corporales. Esto es preciso tenerlo presente especialmente al programar el descanso de los niños de cuatro a seis años, entre los que hay muchos que se niegan a dormir tras las comidas. (p.182).

En Educación Infantil debemos establecer unos tiempos de actividad y de descanso equilibrados, en los que se atiendan las necesidades de los alumnos, con lo que lograremos evitar el estrés y el cansancio y establecer un clima de seguridad, confianza y estabilidad, esenciales para los niños más pequeños.

Los autores anteriormente citados, señalan los hábitos a consolidar e iniciar entre los tres y los seis años. Algunos son:

- Aprender a poner y recoger la colchoneta.
- Aprender a estirar coberturas y sábanas.
- Ayudar a recoger y doblar los enseres del descanso: colchonetas, cojines, cobertores, sábanas, mantas, etc.
- Aprender a respetar el descanso de todos.
- Aprender a ayudar a los más pequeños a conciliar el sueño.
- Aprender a arreglarse después del descanso.
- Aprender a ayudar a dejar en orden los espacios de descanso. (Lleixá et al., 2005, p. 184).

Resaltar que en la revisión bibliográfica realizada para este trabajo destaca un estudio muy interesante de Barrio et al. (2008), en el que se analiza la presencia de los hábitos de vida saludable en los libros de texto escolares, llegando a la conclusión de que si bien los mensajes de salud aparecen frecuentemente en estos libros, la gran mayoría de ellos están relacionados con la dieta, el ejercicio y la higiene medioambiental y alimenticia, muy poco aparecen aspectos tan importantes como el descanso y la higiene personal.

Afortunadamente, cada vez la educación para la salud cobra mayor importancia, no solo respecto al trabajo pedagógico de la educación formal, sino también en la educación no formal. Dada la amplia visión que tiene que recoger esta parcela educativa, tanto desde la promoción de conductas y hábitos que favorecen una vida saludable, como desde el establecimiento y difusión de normas elementales de salud, como la higiene, el cuidado corporal, la alimentación, la actividad física y el deporte, la preocupación por el medio ambiente, etc. sería pertinente plantearse la implantación de la Educación para la Salud como asignatura obligatoria, aunque solo fuese en algunas etapas del ciclo educativo.

A este respecto, abundan las opiniones vertidas desde distintos ámbitos socioculturales; así Ansón (2012) aconseja establecer como asignatura obligatoria la Educación para la Salud, mucho más provechosa y necesaria para nuestros niños que “La Formación del Espíritu Nacional” de la etapa franquista, o la tan polémica “Educación para la Ciudadanía” del periodo de José Luis Rodríguez Zapatero.

5. METODOLOGÍA

La investigación llevada a cabo en este trabajo se ha realizado a través del método de estudio de caso, el cuál nos va a permitir estudiar y registrar la conducta de los alumnos y alumnas.

Esta investigación tiene por objeto interpretar los resultados de la observación y servir de guía para la acción, obteniendo unas pautas que se puedan aplicar en general, y así conseguir asentar los hábitos de higiene y descanso que aún no tengan totalmente adquiridos.

Sarabia (1995, p. 55-60) considera que los aspectos más significativos en el proceso de investigación científica son:

- la observación-descripción del fenómeno,
- la exploración de la realidad para explicar los comportamientos , las causas y los efectos y
- la comparación y justificación de la hipótesis propuesta.

En este aspecto, la metodología adecuada para descubrir, es una metodología cualitativa como puede ser el método de estudio de caso. Aquí, el investigador debe tomar la función de instrumento para la recolección de datos, que le va a permitir descubrir, interpretar y comprender las circunstancias, expectativas y actitudes de los alumnos, pudiendo llegar a comprender el proceso por el cual tienen lugar ciertas conductas, es decir, gracias al método del estudio de caso vamos a poder vincular causas y efectos, así como descubrir las relaciones o explicaciones causales.

Asimismo, esta metodología nos permite entender y registrar tanto la diversidad y multiplicidad como la variación que se produce en el contexto elegido, lo que va a permitir adoptar unas medidas adecuadas para paliar las posibles deficiencias, pudiendo además aplicar dichas medidas en otras aulas o escuelas que presenten condiciones similares.

La muestra elegida para realizar esta investigación se trata de los alumnos y alumnas de cuatro y cinco años de edad, considerando que pertenecen a una edad intermedia en dicha etapa.

Las variables a considerar corresponden a los hábitos de higiene y descanso, que deben iniciarse o tener ya adquiridos según Lleixá et al. (2005), a los cuales se hace referencia en el apartado “Marco teórico” (p.11 y 13).

Para la puesta en marcha de la investigación se eligió el CEIP de San Rafael, y concretamente el alumnado de segundo año de Educación Infantil, pues es el centro educativo en el que la investigadora realizó sus prácticas de la diplomatura el año anterior y el hecho de conocer y seguir manteniendo el contacto tanto con los alumnos y alumnas como con la profesora puede influir favorablemente en dicha investigación.

La información que se pretende recoger está directamente relacionada con los objetivos que guían este trabajo:

- conocer los hábitos de higiene de los alumnos de cuatro-cinco años del CEIP San Rafael,
- conocer los hábitos de descanso adquiridos por estos mismos alumnos y
- fortalecer la adquisición de estos hábitos con ideas sencillas que puedan resultar amenas para los niños.

Se combinan dos procedimientos típicamente cualitativos como son la entrevista a la profesora y la observación tanto participativa, observando los hábitos adquiridos en relación con la higiene y el descanso de los alumnos y alumnas, como directa, examinando los métodos y las instalaciones utilizados en el centro educativo relacionados con ambos aspectos.

Los instrumentos de recogida de información serán la entrevista y hojas de registro que permitirán recoger los datos de una forma sencilla así como conocer la frecuencia con que se realizan acciones relacionadas con los hábitos de higiene y descanso.

Los materiales se han diseñado, pensando sobre todo en los niños y niñas, y en que fueran ellos/as los que a través de actividades lúdicas y divertidas, aportaran dicha información.

La observación a los alumnos se realiza repartiendo a éstos en los seis rincones en los que se haya distribuida el aula, por los que irán rotando, hasta haber recorrido todos los diversos rincones. En cada rincón se les enseña una imagen relacionada con el hábito que se quiere investigar (limpieza de manos antes de comer, higiene bucal, descanso nocturno, baño diario, higiene tras los juegos y descanso en la escuela). Después de observar la imagen, en unas amplias cartulinas deberán identificar su nombre entre todos los de la clase y colorear el cuadro correspondiente de la siguiente manera: de rojo si lo hacen siempre, de naranja si lo hacen a veces, de amarillo si no lo hacen casi nunca, y de blanco si no lo hacen nunca; criterio que será explicado anteriormente al alumnado y mostrado en el aula en un panel ilustrativo. Con esto se pretende que los niños y niñas se sientan cómodos y puedan expresar libremente su creatividad. La información así obtenida se ampliará mediante la realización de una asamblea con los alumnos y alumnas en la que se mostrarán una serie de imágenes y se les hará preguntas como si de un juego se tratará: a ver si adivinan lo que aparece en la imagen, si ellos lo hicieron ayer o si lo han hecho alguna vez en casa, si lo hacen solos o les ayudan, si les gusta hacerlo, etc. Las imágenes (ver Anexo 1) serán:

- Niño/a bañándose.
- Niño/a limpiándose los oídos.
- Niño/a lavándose los dientes.
- Niño/a durmiendo.

- Niño/a descansando en el colegio.
- Niño/a recogiendo su habitación.
- Niño/a limpiándose y tirando de la cadena.
- Niño/a sonándose la nariz.
- Niño/a lavándose las manos antes de comer y después de jugar.

Se realiza además una entrevista, semiestructurada, a la profesora-tutora sobre cuestiones tanto referidas a los alumnos y alumnas como a la actuación llevada a cabo en el aula, que va a permitir profundizar en el conocimiento sobre la adquisición de los hábitos de higiene y descanso, al poder ampliar y verificar los datos obtenidos en la observación de los alumnos, posibilitando asimismo, su reflexión sobre estos aspectos.

Por último, la investigadora realiza una observación directa de cada uno de los alumnos, durante distintos días y en distintos momentos de la jornada escolar, recogiendo estos datos en las hojas de registro individuales. Asimismo, se analizan las instalaciones educativas y su adecuación para el uso infantil, así como la existencia de símbolos que ayuden a los niños en la adquisición y consolidación de los hábitos referidos.

Tanto las imágenes utilizadas en la asamblea, la entrevista realizada a la profesora-tutora, las hojas de registro individual de los alumnos/as y las observaciones realizadas en lo relativo al centro escolar son materiales incluidos en Anexos.

Asumiendo los postulados metodológicos del currículo oficial, la actuación se ajustará tanto a las características y desarrollo de los alumnos y alumnas como a la naturaleza y complejidad de las distintas tareas propuestas. Desde esta perspectiva, las técnicas y estrategias serán múltiples y variadas. Algunos criterios en los que se basará la intervención están extraídos de las orientaciones del currículo de Educación Infantil:

- se favorecerá un clima afectivo y relacional positivo, dotando de seguridad y confianza a los alumnos/as,
- colaborará en el mantenimiento y en la mejora de la salud y bienestar físico y/o emocional,
- posibilitará el establecimiento de nexos entre lo que se intenta que el alumno aprenda y lo que ésta ya sabe,

- se adaptará a las diferentes capacidades, intereses y ritmos de aprendizaje de los alumnos/as,
- impulsará la generalización de lo aprendido y su utilización en diferentes contextos e
- intentará aumentar los niveles de autoestima e independencia de los alumnos/as, para que cada vez sean más competentes para afrontar las situaciones y problemas que les presente la vida cotidiana.

6. RESULTADOS Y ANÁLISIS

En este apartado se reflejarán tanto los datos obtenidos tras la observación e intervención en el aula como el análisis y la interpretación de los mismos.

Se obtendrán los resultados recogidos en las hojas de registro de cada uno de los alumnos que constituirán el eje principal de este análisis, pues serán en primer lugar contrastados con los datos obtenidos en la entrevista a la profesora y en segundo lugar, con los obtenidos directamente por los ocho alumnos en las cartulinas, basados en su percepción (ver Anexo 2). De esta forma se podrán contrastar ambas perspectivas. Señalar que la muestra se ha visto reducida de doce a ocho niños que son los que asistieron a clase los días en los que se llevó a cabo la investigación.

Asimismo, se realizará un breve análisis de los datos recogidos en lo referente a la metodología llevada a cabo en el aula y a las instalaciones del centro y el grado en el que favorecen que estos hábitos sean adquiridos y consolidados.

En la siguiente tabla aparecen recogidos los datos de las distintas hojas de registro individual del alumnado (Anexo 3).

	Alumno 1	Alumno 2	Alumno 3	Alumno 4	Alumno 5	Alumno 6	Alumno 7	Alumno 8
Ítem nº 1	A	B	A	B	A	A	B	A
Ítem nº 2	A	A	B	B	A	A	A	B
Ítem nº 3	N	R	B	N	B	B	B	B
Ítem nº 4	B	R	B	R	R	R	R	B
Ítem nº 5	N	R	A	N	R	N	R	R
Ítem nº 6	A	N	N	R	B	B	R	B
Ítem nº 7	N	N	N	N	N	N	N	N
Ítem nº 8	N	N	R	N	N	N	N	N
Ítem nº 9	N	N	N	N	N	N	N	N
Ítem nº 10	B	R	B	B	B	B	B	B
Ítem nº 11	N	N	R	N	N	N	N	N
Ítem nº 12	R	R	R	R	R	R	R	R
Ítem nº 13	A	B	A	B	A	A	A	A
Ítem nº 14	R	B	R	R	B	B	R	B
Ítem nº 15	R	A	B	R	B	B	B	B
Ítem nº 16	N	N	N	N	N	N	N	N
Ítem nº 17	N	R	R	B	R	R	B	B
Ítem nº 18	N	R	R	N	R	B	R	R
Ítem nº 19	B	B	B	R	B	B	B	B
Ítem nº 20	R	R	B	R	B	R	B	R
Ítem nº 21	B	B	B	N	B	B	B	B
Ítem nº 22	SI	AV	SI	AV	SI	SI	SI	SI
Ítem nº 23	SI	SI	SI	AV	SI	SI	SI	SI
Ítem nº 24	AV	SI	AV	SI	SI	SI	AV	SI
Ítem nº 25	AV	SI	AV	SI	SI	SI	AV	SI
Ítem nº 26	SI	SI	SI	NO	SI	SI	SI	SI
Ítem nº 27	SI	SI	SI	NO	SI	SI	AV	SI

Tabla 1. Datos de las hojas de registro individual del alumnado.

(A: lo realiza muy bien; B: lo realiza bien; R: lo realiza aunque no muy bien; N: nunca)

Como podemos observar, hay varios aspectos que llaman la atención: en los hábitos correspondientes a los ítems 7 (“Baja la tapa del WC”), 9 (“Se lava las manos antes de comer el almuerzo”) y 16 (“Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo”) ni siquiera se han iniciado la totalidad de los niños y niñas; otros como los correspondientes a los ítems, 1 (“Va al WC cuando se le indica”), 2 (“Avisa cuando quiere ir al WC”) y 13 (“Va y vuelve la baño con autonomía”), todo el alumnado los tiene totalmente asimilados. Por otro lado, como muestra el ítem número 12, ningún alumno realiza el lavado de manos de forma correcta.

Asimismo, se deduce que respecto a los hábitos de higiene, los niños y niñas de esta clase tienen el desarrollo evolutivo similar, pues no existen grandes diferencias entre lo que han conseguido unos y otros.

Como se puede observar en las diferentes hojas de registro del alumnado, las ayudas prestadas por la profesora, son en su mayoría verbales para fomentar hábitos relacionados con el lavado de manos, limpieza y orden. En el caso de las ayudas gestuales y físicas, solamente se recurre a éstas para favorecer hábitos concretos como ponerse la mano al estornudar o toser, la forma correcta de sonarse la nariz, cómo abrocharse, etc.

Respecto a los hábitos de descanso, podemos deducir que excepto un niño, que muestra claramente problemas de sueño y descanso en el hogar, los demás, por regla general, llegan a clase descansados y con ganas de trabajar, debido a la existencia de sueño reparador durante la noche. Destaca el ítem número 23 (“Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad”) en el que todo el alumnado ha obtenido un SI excepto el caso anteriormente comentado.

A continuación, se muestra en esta tabla el porcentaje alcanzado por el alumnado en cada uno de los niveles de adquisición y consolidación respecto a los diferentes ítems sobre higiene, limpieza y cuidado personal.

Ítems/ Frecuencia	A	B	R	N
Ítem nº 1	62,5%	37,5%	0%	0%
Ítem nº 2	62,5%	37,5%	0%	0%
Ítem nº 3	0%	62,5%	12,5%	25%
Ítem nº 4	0%	37,5%	62,5%	0%
Ítem nº 5	12,5%	0%	50%	37,5%
Ítem nº 6	12,5%	37,5%	25%	25%
Ítem nº 7	0%	0%	0%	100%
Ítem nº 8	0%	0%	12,5%	87,5%
Ítem nº 9	0%	0%	0%	100%
Ítem nº 10	0%	87,5%	12,5%	0%
Ítem nº 11	0%	0%	12,5%	87,5%
Ítem nº 12	0%	0%	100%	0%
Ítem nº 13	75%	25%	0%	0%
Ítem nº 14	0%	50%	50%	0%
Ítem nº 15	12,5%	62,5%	25%	0%
Ítem nº 16	0%	0%	0%	100%
Ítem nº 17	0%	37,5%	50%	12,5%

Ítem nº 18	0%	12,5%	62,5%	25%
Ítem nº 19	0%	87,5%	12,5%	0%
Ítem nº 20	0%	37,5%	62,5%	0%
Ítem nº 21	0%	87,5%	0%	12,5%
TOTALES	11,31%	33,33%	26,19%	29,16%

Tabla 2. Porcentaje alcanzado por el alumnado en cada uno de los niveles de adquisición y consolidación respecto a los diferentes ítems sobre higiene, limpieza y cuidado personal.

Si nos fijamos exclusivamente en el porcentaje más alto obtenido entre A, B, R y N, vemos como B obtiene la puntuación más alta. Sin embargo, debemos considerar el resto de porcentajes, pues de no ser así podemos pensar que los alumnos y alumnas tienen adquiridos todos los hábitos de higiene, pero haciendo un balance positivo/negativo se puede observar como el porcentaje que suma A y B (marcadores de buen nivel de adquisición y realización) es del 44,64%, mientras que el de R y N (marcadores de un bajo nivel de adquisición y realización) es del 55,35%.

Asimismo, se muestra la misma información que en la tabla anterior pero en esta ocasión haciendo referencia a los ítems relacionados con el descanso.

Ítems/Frecuencia	SI	NO	AV
Ítem nº 22	75%	0%	25%
Ítem nº 23	87,5%	0%	12,5%
Ítem nº 24	62,5%	0%	37,5%
Ítem nº 25	62,5%	0%	37,5%
Ítem nº 26	87,5%	12,5%	0%
Ítem nº 27	75%	12,5%	12,5%
TOTALES	75%	4,17%	20,83%

Tabla 3. Porcentaje alcanzado por el alumnado en cada uno de los niveles de adquisición y consolidación respecto a los diferentes ítems relacionados con el descanso.

Podemos observar como existe un claro predominio de los códigos de frecuencia positivos frente a los negativos, pudiendo afirmar que en los hábitos relacionados con el descanso existe un elevado nivel de consolidación. Asimismo, se puede apreciar como existe una mayor adquisición de estos hábitos que de los relacionados con la higiene y limpieza analizados anteriormente.

La entrevista realizada a la profesora (ver Anexo 4) confirma los datos anteriores obtenidos en las hojas de registro de los alumnos; si bien los hábitos de higiene no están

totalmente asimilados, algunos están iniciándose o en proceso de consecución, otros les resultan verdaderamente difíciles y la misma proporción están ya completamente adquiridos.

Igualmente coincide en la valoración de los hábitos de descanso; todo el alumnado los tiene casi todos adquiridos exceptuando a un alumno, que por lo que comentó está experimentando una difícil situación en el ambiente familiar, hecho que parece le influye en su descanso incluso llegando a perjudicar su actividad en el aula. Quizá lo que más les cuesta es respetar el descanso de los demás y llegar a relajarse completamente.

De esta misma entrevista se deduce que estos niños dan mucha más importancia a su higiene corporal que a la limpieza de su ropa o de su entorno.

Respecto a la autopercepción que los niños y niñas poseen y lo que opinan de sí mismos en cuanto a la realización de estos hábitos, podemos observarlo en la reproducción de las tablas que ellos mismos rellenaron basándose en una escala de colores (ver Anexo 5).

En la siguiente tabla aparecen recogidos los datos de los distintos cuadros completados por los alumnos, asignando a cada color un número para facilitar el análisis de los mismos (siendo el rojo un 3, el naranja un 2, el amarillo un 1 y el blanco un 0).

	DUERMO EN MI CAMA	ME LAVO LOS DIENTES	JUEGO EN LA BAÑERA	DESCANSO EN EL COLE	ME LAVO LAS MANOS DESPUÉS DE JUGAR	ME LAVO LAS MANOS ANTES DE COMER
Alumno 1	1	1	2	2	1	3
Alumno 2	2	1	3	2	1	2
Alumno 3	3	1	3	2	1	2
Alumno 4	3	1	2	3	1	3

Alumno 5	3	1	3	2	2	3
Alumno 6	3	1	3	2	1	2
Alumno 7	3	1	3	2	1	2
Alumno 8	2	1	3	2	1	2
TOTALES	20	8	22	17	9	19

Tabla 4. Datos de los distintos cuadros completados por el alumnado.

Podemos observar como el alumnado destaca como hábito más realizado “Juego en la bañera” pintado de rojo por la mayoría de los alumnos y alumnas. También destaca el hábito referido al descanso llevado a cabo en el ámbito familiar, en el que todos los alumnos han pintado de rojo la casilla correspondiente excepto dos que le han otorgado menor puntuación. Estos resultados se corresponden totalmente con los comentados durante la asamblea realizada, pues la mayor parte del alumnado afirmaba que efectúan un baño diario y que les gusta dormir, calificando ambos hábitos como los más desarrollados en sus hogares, exceptuando al Alumno 1 que insiste en lo poco atractivo que le resulta dormir en su cama.

Destaca significativamente el caso del Alumno 4, pues como se ha comentado anteriormente tanto en las observaciones llevadas a cabo como en la entrevista realizada a la profesora-tutora, se ve una falta de sueño y de descanso que le impide desarrollar su actividad de forma normal en el aula; sin embargo, a la hora de rellenar la tabla el alumno ha rellenado las dos casillas referidas al hábito del descanso con el color rojo, pues según afirmaba en la asamblea, siempre tiene ganas de dormir tanto en el hogar como a la hora del reposo en el colegio, lo que demuestra que ha asociado la contestación al gusto por realizar este hábito, pues no lo relaciona con la posibilidad de dormir bien o dormir lo suficiente.

Como hábitos menos realizados según los niños y niñas, destacan notablemente el lavado de dientes y de manos; datos que concuerdan con lo recogido en las hojas de

registro individual, pues como se pudo observar ningún alumno/a lleva al colegio los utensilios de higiene bucal para lavarse los dientes después del almuerzo y de la comida en los casos de los alumnos/as que se quedan al comedor. Asimismo, se pudo observar como ninguno de los niños/as realizaba el lavado de manos al entrar del recreo en el que habían estado jugando con tierra, balones y otros materiales.

Como se puede observar, existe gran correlación entre los resultados obtenidos de la observación recogidos en las hojas de registro individuales y los aportados por el alumnado en base a su percepción, existiendo algunas diferencias principalmente en los hábitos relacionados con el descanso y el sueño.

De la hoja de registro correspondiente a las actuaciones y situación en el aula (ver Anexo 6) se confirma que las maestras de estos niños se preocupan por inculcar hábitos saludables en la vida cotidiana de la escuela, no solo a nivel de adquisición, sino lo que es primordial, la consolidación de dichos hábitos.

En esta hoja de registro, también se contemplan los aspectos relativos a las instalaciones del centro; la investigadora recoge deficiencias graves en el estado de los aseos: secadores de mano que no funcionan y una cadena de un retrete estropeada; se considera que existe una relación directa entre el deficiente secado de manos que refiere la profesora con los secadores de manos estropeados, relación que puede incidir en el comportamiento de los niños en otros contextos distintos al escolar, pudiendo acostumbrarse al mal hábito de dejarse las manos sin secar. Se observa la inexistencia de algún tipo de símbolos o indicadores que faciliten a los niños la asimilación de los hábitos, especialmente en el referido a la secuencia completa del lavado de manos, que es una de las deficiencias más graves encontradas.

En esta hoja de registro también se confirma lo que revela la profesora respecto a la escasez de recursos didácticos y materiales educativos que promuevan la adquisición de estos hábitos, considerando que si bien en el primer año de Educación Infantil se trataban aspectos como los sentidos y su cuidado, en este curso se trabajan los hábitos más por propia iniciativa de la profesora que por que se contemplen y se faciliten en el programa.

7. OPORTUNIDADES Y LIMITACIONES ENCONTRADAS EN EL CONTEXTO A DESARROLLARSE

7.1. OPORTUNIDADES

Las principales oportunidades con las que ha contado la realización de este trabajo están relacionadas directamente con el centro educativo. La investigadora cuenta a priori con la ventaja de que ha sido el centro educativo en el que realizó sus estudios de Educación Infantil y Primaria, y aunque los profesores no eran los mismos, este hecho supuso una ayuda extra, al igual que haber tenido la ocasión de realizar las prácticas de la diplomatura en dicho centro, lo que permitió renovar los contactos con los profesores actuales. Por este motivo, se presentaron muchas facilidades de acceso al campo de trabajo, sin tener que demorarse en los trámites de permiso de solicitud, facilitando en todo momento el trabajo de la investigadora.

La cooperación de la profesora-tutora de los alumnos que formaban parte de la investigación ha sido superior, adaptándose a la investigadora y posibilitándola su trabajo en cualquier momento que a ésta le pareciera conveniente llevarlo a cabo, modelando su plan de trabajo para favorecer que las circunstancias en las que se realizara el trabajo fueran siempre las óptimas. Asimismo la ayuda, colaboración y disposición del tutor de este trabajo ha facilitado extraordinariamente su realización.

Se ha contado asimismo con la posibilidad de realizar algunas fotos a los alumnos durante la investigación, sin haber tenido que solicitar previo consentimiento a los padres y tutores, pues éste ya constaba en el centro y se ha puesto a disposición de la investigadora.

El conocimiento de las instalaciones del centro educativo ha facilitado enormemente la labor investigadora, sabiendo dónde se tenía que realizar el trabajo en cada momento y el conocimiento de todo el personal de centro, que han favorecido que la investigadora se encontrara siempre acogida y bienvenida, ha influido notablemente.

Pero, sin duda alguna, la mayor oportunidad ha sido el conocimiento previo entre la investigadora y los alumnos y alumnas, que ha facilitado ha ambas partes encontrarse a

gusto y con plena disposición para interactuar en la investigación; los niños acostumbrados ya del año anterior a realizar actividades con la investigadora, han realizado las propuestas de ésta como si fuera una tarea cotidiana más.

7.2. LIMITACIONES

Probablemente la mayor limitación detectada ha sido la escasez de tiempo, ya que se podría llevar a cabo un trabajo más profundo en el que se observara la variación que se va produciendo en la conducta de los niños y niñas a lo largo del curso, en cuanto a la adquisición y consolidación de los hábitos de higiene y descanso, así como posibles evoluciones en su autonomía e independencia que permiten la consecución de los mismos.

Otra limitación es la referida al contexto, pues al no existir la posibilidad de realizar la observación en el ámbito familiar hay aspectos relacionados con estos hábitos que se quedan sin estudiar.

Un problema surgido a última hora y que no estaba previsto es que la muestra ha sido mucho más reducida, pues de los doce niños y niñas que iban a participar en la investigación, solamente han sido ocho, con lo que se ha visto disminuida tanto la observación como la obtención de datos, restringiendo así considerablemente el alcance de este trabajo.

8. CONSIDERACIONES FINALES, CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

8.1. CONSIDERACIONES FINALES Y CONCLUSIONES

Como primer objetivo de este trabajo se plantea observar los hábitos relacionados con la higiene y el descanso. Como hemos podido comprobar los alumnos de segundo curso de Educación Infantil del CEIP San Rafael si bien tienen adquiridos y consolidados los hábitos relacionados con el descanso, los relacionados con la higiene no están tan desarrollados, existiendo claras deficiencias en algunos hábitos imprescindibles para la salud, como es el correcto lavado de manos, después de utilizar el wc.

De esta conclusión, se desprende que es imprescindible hacer a los alumnos partícipes tanto en el establecimiento de sus propias rutinas como en la adquisición y consolidación de los hábitos, consiguiendo que entiendan por qué se hacen y cómo se hacen para que se acostumbren a razonar; la mejor forma de trabajar estos temas, es convirtiendo los hábitos y las rutinas en juego divertido que englobe todo un mundo por descubrir. Asimismo solamente podremos asentar un hábito si el niño ha alcanzado un grado de maduración apropiado; la adquisición de cualquier tipo de hábito exige una metodología rigurosa: descripción de unos objetivos alcanzables y el análisis exhaustivo de la conducta.

Los hábitos relacionados con la higiene y con el descanso demandan una actitud exigente, estable y consciente de todos los adultos que intervienen en la educación de los niños; resulta imprescindible sensibilizar y concienciar a las familias sobre la importancia de su papel en la formación de estos hábitos desde edades tempranas. En este sentido, el profesor tiene una responsabilidad extra, pues además de conocer las necesidades propias de cada edad y de cada alumno y los conceptos relacionados con los hábitos de higiene y descanso y mantener conductas correctas antes los niños, debe estar alerta constantemente para que a diario se insista en la adquisición y el mantenimiento de dichos hábitos. La insistencia diaria es fundamental en la correcta consolidación de este tipo de hábitos; no adelantamos nada en absoluto celebrar el día quince de octubre, Día Mundial del Lavado de Manos, si no estamos preocupados

constantemente en la adecuada realización de estos hábitos tan fundamentales para alcanzar una vida lo más saludable posible.

El desarrollo de los hábitos higiénicos está directamente relacionado con la adquisición de ciertas habilidades, destrezas, coordinación de movimientos, agilidad y precisión en el manejo de los utensilios básicos. Las actividades relacionadas con este hábito deben ser diseñadas para su realización en grupo y pueden ser tanto las implícitas en el desarrollo de la vida cotidiana de la escuela como las que surgen del programa, de otras actividades o de propuestas de algún miembro de la clase.

El desarrollo de los hábitos de descanso está directamente relacionado con el ambiente familiar, con la responsabilidad, la organización y el orden que ésta ostente. Aunque la familia constituye el ámbito fundamental en relación con este hábito, en la escuela se pueden realizar actividades basadas tanto en la relajación como en actividades por las que se va sugiriendo a los niños lo cansados que están y la necesidad de ir descanso las diferentes partes del cuerpo.

Asimismo, se ha observado que la situación económica, laboral y sociocultural de la familia incide en los comportamientos de los niños relacionados con estos hábitos. La familia sigue siendo el núcleo fundamental de convivencia y el ambiente normal donde los seres humanos satisfacen sus necesidades y adquieren las primeras habilidades; en hogares con desestructuración familiar o falta de hábitos de conducta o de habilidades básicas existe una inexistencia o una insuficiencia de conocimiento, capacidad o predisposición sobre la importancia de estos hábitos y su implicación en la vida relacional del niños. Así se ha observado especialmente en relación con el hábito de descanso, al existir algún caso de niños que no duermen en casa lo suficiente por diversos problemas familiares y que además de no llevar el ritmo adecuado en la realización de sus actividades escolares, de estar muy excitados e irritables o apáticos, desconcentrados y desmotivados, no pueden relacionarse normalmente con sus compañeros ni en clase ni en el recreo, ya que su actitud no es la idónea para el trato ni disponen de tiempo lúdico, al aprovechar cualquier momento para dormir en clase.

Por último, se ha percibido la necesidad fundamental de la adecuación y correcto funcionamiento de las instalaciones del centro educativo a las necesidades infantiles; difícilmente se pueden consolidar hábitos aunque se insista de palabra constantemente en ellos, si al intentar llevarlos a cabo se presentan dificultades. En concreto, el hecho

de que los secadores de manos no funcionaran en los días en los que se realizó la investigación, puede generar que el niño se acostumbre a no secarse las manos después de su lavado, y se consolide un hábito incorrecto.

8.2. RECOMENDACIONES Y PROPUESTAS

Las recomendaciones más concretas que se realizan después de la investigación llevada a cabo están relacionadas con el contexto escolar. Se considera oportuno la instalación de contenedores de toallas de papel en el aseo de los alumnos; así además de solventar posibles deficiencias en los secadores de manos eléctricos, se disminuiría la probabilidad de transmisión de bacterias y se fomentaría el hábito de secado de los niños, al tener siempre material disponible; es más con este modelo de secado de manos se acostumbraría a los niños a utilizar la papelera posteriormente.

Sería interesante la colocación de paneles informativos e ilustrativos, en los que aparezca tanto la secuencia correcta del lavado de manos, como el momento indicando en el que éste debe realizarse; esta colocación, acompañada de las oportunas explicaciones de la profesora, contribuirían a suplir las carencias detectadas en este centro educativo y a consolidar los hábitos del lavado de manos.

Se recomienda asimismo, la solicitud de la profesora a las familias de que cada niño disponga en el aula de una bolsa de aseo, en el que se incluyan los utensilios oportunos para la higiene bucal, al presentarse en el contexto escolar durante el día ocasiones en las que se puede fortalecer el hábito de la higiene bucal (después del almuerzo de media mañana y después de la comida en el comedor escolar).

En Educación Infantil, los temas relacionados con la salud, la higiene y el descanso están incluidos en el área de “Conocimiento de sí mismo y autonomía personal”, por lo que se tratan en las unidades didácticas que forman parte de la programación de aula. Pero por el especial interés de estos temas, es conveniente reforzar las unidades didácticas con actividades que planteen retos cognitivos apropiados a las capacidades de los alumnos y que les permita generalizar y aplicar lo aprendido. Se deben aprovechar todas y cada una de las ocasiones que se presentan diariamente en la vida escolar cotidiana para insistir y reforzar en la adquisición y en el mantenimiento de estos hábitos.

Además, se debe fomentar la formación especializada de los profesores en aspectos concretos del trabajo en equipo y la dinámica de grupos, fundamentales ambos para el tratamiento de estos hábitos en el aula. Asimismo, se debería fomentar el conocimiento de la evolución de las investigaciones biopsicológicas y sus influencias conductuales, la formación en programas de salud comunitaria para el personal educativo y el apoyo de expertos responsables en la promoción de iniciativas saludables. Por último, sería conveniente incluir la participación de profesionales sanitarios que puedan asesorar a los profesores y colaborar en actividades saludables en el centro educativo.

8.3. SUGERENCIAS PARA FUTUROS ESTUDIOS

Aunque este trabajo no ha podido recoger información más detallada y profunda de determinadas variables, sí ha conseguido plasmar la situación real de los hábitos de higiene y descanso en un entorno rural. Evidentemente son necesarios estudios más específicos que puedan tomar el presente trabajo como base de referencia y que pretendan:

- obtener más resultados a partir de las variables estudiadas en este trabajo, ya que cada una de ellas podría servir por separado para otras investigaciones que profundicen en nuevas hipótesis de trabajo;
- plasmar la situación real de las conductas infantiles relacionadas con la higiene y el descanso, para que las administraciones competentes adopten las medidas necesarias para el desarrollo de los hábitos saludables de la comunidad;
- intensificar las campañas informativas en los medios de comunicación sobre la influencia de determinados hábitos de higiene y descanso nocivos para la salud;
- profundizar en la influencia conjunta que tienen los hábitos de higiene y descanso sobre el bienestar y sobre determinados factores físicos e interpersonales;
- analizar y valorar el grado de adquisición y consolidación de hábitos de higiene y descanso en niños de cuatro años de otros contextos culturales y sociales o del ámbito urbano y si existen diferencias con las del presente trabajo, determinar las causas y consecuencias.

En mi futura labor docente espero tener la oportunidad de poder poner en práctica los conocimientos adquiridos en esta investigación, diseñando recursos y materiales

novedosos para los alumnos y que promuevan y afiancen estos hábitos esenciales como base para la construcción de su personalidad que les capacite para que en un futuro próximo puedan implicarse en la necesaria transformación de la sociedad actual.

9. REFERENCIAS

- Actis, W., Pereda, C., De Prada, M. D. (2004). *Salud y estilos de vida en España. Un análisis de los cambios ocurridos durante la última década*. Madrid: Colectivo Ioé.
- Ansón, L. M. (2012, 9 de marzo). Educación para la salud. *El Cultural de El Mundo*, p.3.
- Barrio, I. M., Ayudarte, M. L., Hernán, M., Martínez, J., De Haro, J. M., Simón, P., Sánchez, M. (2008). Presencia de las actuales prioridades de salud infantil y adolescente en los libros de texto escolares. *Gaceta Sanitaria*, 22, 227-231.
- Estivill, E. y De Béjar, S. (2006). *Duérmete, niño*. Barcelona: DeBolsillo.
- Estivill, E. (2012). *¡A dormir!* Barcelona: Plaza Janés.
- Fuster, V. (2010). *Monstruos supersanos: hábitos saludables para toda la vida*. Barcelona: Planeta.
- Lleixá, T. (coord.). (2005). *La educación infantil 0-6 años. El descubrimiento de sí mismo y del entorno*. (6ª ed.) (Vol.1). Barcelona: Paidotribo.
- Marina, J. A. (2011). *La educación del talento* (5ª edición). Barcelona: Planeta.
- Marina, J. A. (2011). *El cerebro infantil: la gran oportunidad*. Barcelona: Planeta.
- Martínez, P. C. (2006). El método de estudio de caso: estrategia metodológica de la investigación científica. *Pensamiento y gestión*, 20, 165-193.
- Mendoza, R., Sagrera, M. R. y Batista, J. M. (1994). *Conductas de los escolares españoles relacionadas con la salud*. Madrid: CSIC.
- Organización Mundial de la Salud (1948). *Constitución de la Organización Mundial de la Salud*. Nueva York: OMS. http://www.who.int/governance/eb/who_constitution_sp.pdf (Consulta: 4 de mayo de 2012).
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa*. I Conferencia Internacional sobre la Promoción de la Salud, Ottawa, 21 noviembre. <http://www.paho.org/spanish/hpp/ottawachartersp.pdf> (Consulta: 7 de mayo de 2012)

- Palomar, M., Muñoz, L., Nus, P., Arteaga, L. (2003). *Manual de Educación Infantil: Autonomía personal y salud*. Barcelona: Altamar.
- Pérez, P. M., Vidal, M., Alonso, T., Avellanosa, I., Cánovas, P. (1996). *Valores y pautas de crianza familiar: el niño de 0 a 6 años. Estudio interdisciplinar*. Madrid: SM.
- Real Decreto 1630/2006, de 29 de diciembre, *Boletín Oficial del Estado*. Publicado 4 de enero de 2007, núm. 4.
- Sarabia, F. J. (1999). *Metodología para la investigación en marketing y dirección de empresa*. Madrid: Pirámide.
- UNICEF (2000). School Sanitation and Hygiene Education. Extraído de: Paris, E. (2010) *Seis consejos para adquirir hábitos de higiene en la infancia*. <http://www.bebesymas.com/salud-infantil/seis-consejos-para-adquirir-habitos-de-higiene-en-la-infancia> (Consulta: 9 de mayo de 2012)
- Wolfson, A. R. y Carskadon, M. A. (1998) Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*. Extraído de: Brody, J. E. (2011, 16 de junio). El 90% de los adolescentes no duerme las horas que debería. *El País Digital*. <http://www.elpais.com.uy/110616/pnacio-573406/nacional/El-90-de-los-adolescentes-no-duerme-las-horas-que-deberia/> (Consulta: 9 de mayo de 2012).
- Yacuzzi, E. (2005). El estudio de caso como metodología de investigación: Teoría, mecanismos causales, validación. Universidad del CEMA.
- Young, I. y Williams, T. (1989). *The healthy school*. Scottish health education group. Extraído: Sierra, A. y Torrecusa, R. (2008). Las escuelas deportivas como agentes promotores de salud. Buenos Aires: *Efdeportes Revista Digital*. <http://www.efdeportes.com/efd124/las-escuelas-deportivas-como-agentes-promotores-de-salud.htm> (Consulta: 15 de mayo de 2012).

Anexos

Anexo 1

Imágenes



















Anexo 2

Fotografías



Anexo 3

Hojas de registro individuales

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 1

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	A	V
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	A	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	N	
4. Se desabrocha solo/a	B	I
5. Se limpia correctamente	N	
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	A	I
7. Baja la tapa del W.C.	N	
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	N	V
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	B	
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	N	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos 12.1. Humedece sus manos 12.2. Se echa jabón 12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos 12.4. Cierra el grifo 12.5. Se seca las manos correctamente	R B R B R	V
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	A	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	R	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	R	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	N	V y G
18. Se suena la nariz	N	V y G
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	B	V
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	R	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	B	
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	SI	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	SI	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	AV	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	AV	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	SI	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	SI	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 2

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	B	V
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	A	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	R	I
4. Se desabrocha solo/a	R	F
5. Se limpia correctamente	R	
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	N	
7. Baja la tapa del W.C.	N	
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	N	V
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	R	V
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	N	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos 12.1. Humedece sus manos 12.2. Se echa jabón 12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos 12.4. Cierra el grifo 12.5. Se seca las manos correctamente	R R N B R	V
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	B	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	B	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	A	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	R	V y G
18. Se suena la nariz	R	V y G
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	B	V
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	R	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	B	
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	AV	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	SI	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	SI	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	SI	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	SI	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	SI	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 3

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	A	V
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	B	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	B	
4. Se desabrocha solo/a	B	I
5. Se limpia correctamente	A	I
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	N	
7. Baja la tapa del W.C.	N	
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	R	V
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	B	
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	R	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos 12.1. Humedece sus manos 12.2. Se echa jabón 12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos 12.4. Cierra el grifo 12.5. Se seca las manos correctamente	R R R B N	V
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	A	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	R	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	B	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	R	V y G
18. Se suena la nariz	R	V y G
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	B	I
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	B	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	B	
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	SI	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	SI	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	AV	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	AV	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	SI	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	SI	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 4

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	B	V
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	B	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	N	
4. Se desabrocha solo/a	R	F
5. Se limpia correctamente	N	
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	R	
7. Baja la tapa del W.C.	N	V
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	N	
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	B	
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	N	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos 12.1. Humedece sus manos 12.2. Se echa jabón 12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos 12.4. Cierra el grifo 12.5. Se seca las manos correctamente	N R R B R	V
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	B	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	R	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	R	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	B	V y G
18. Se suena la nariz	N	V y G
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	R	V
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	R	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	N	V
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	AV	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	AV	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	SI	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	SI	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	NO	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	NO	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 5

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	A	I
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	A	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	B	
4. Se desabrocha solo/a	R	F
5. Se limpia correctamente	R	
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	B	
7. Baja la tapa del W.C.	N	
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	N	V
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	B	
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	N	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos		
12.1. Humedece sus manos	R	
12.2. Se echa jabón	R	V
12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos	R	
12.4. Cierra el grifo	B	
12.5. Se seca las manos correctamente	B	
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	A	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	B	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	B	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	R	V y G
18. Se suena la nariz	R	V y G
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	B	V
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	B	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	B	
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	SI	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	SI	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	SI	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	SI	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	SI	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	SI	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 6

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	A	I
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	A	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	B	
4. Se desabrocha solo/a	R	F
5. Se limpia correctamente	N	
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	B	
7. Baja la tapa del W.C.	N	
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	N	V
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	B	
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	N	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos 12.1. Humedece sus manos 12.2. Se echa jabón 12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos 12.4. Cierra el grifo 12.5. Se seca las manos correctamente	R B R A R	I
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	A	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	B	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	B	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	R	V y G
18. Se suena la nariz	B	
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	B	
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	R	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	B	
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	SI	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	SI	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	SI	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	SI	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	SI	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	SI	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 7

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	B	V
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	A	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	B	
4. Se desabrocha solo/a	R	F
5. Se limpia correctamente	R	
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	R	
7. Baja la tapa del W.C.	N	
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	N	
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	B	
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	N	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos 12.1. Humedece sus manos 12.2. Se echa jabón 12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos 12.4. Cierra el grifo 12.5. Se seca las manos correctamente	R R N B N	
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	A	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	R	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	B	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	B	
18. Se suena la nariz	R	V y G
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	B	
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	B	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	B	
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	SI	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	SI	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	AV	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	AV	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	SI	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	AV	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

HOJA DE REGISTRO

Alumno/a: 8

ACTIVIDAD	Frecuencia	Ayuda
Utilización del W.C. y aseo		
1. Va al W.C. cuando se le indica	A	V
2. Avisa cuando quiere ir al W.C.	B	I
3. Espera el momento adecuado para ir al W.C.	B	
4. Se desabrocha solo/a	B	
5. Se limpia correctamente	R	
6. Tira de la cadena del W.C. después de usarlo	B	
7. Baja la tapa del W.C.	N	
8. Se lava las manos después de orinar o defecar	N	
9. Se lava las manos antes de comer el almuerzo	N	
10. Se lava las manos si se ensucia con pinturas, pegamento, etc.	B	
11. Se lava las manos después de entrar del recreo	N	
12. Realiza correctamente la secuencia del lavado de manos 12.1. Humedece sus manos 12.2. Se echa jabón 12.3. Se frota bien toda la superficie de las manos durante 10-20 segundos 12.4. Cierra el grifo 12.5. Se seca las manos correctamente	R R R B N	V
13. Va y vuelve del baño al aula con autonomía	A	I

Limpieza y cuidado personal	Frecuencia	Ayuda
14. Manifiesta incomodidad por ir mojado/a o sucio/a	B	
15. Reacciona positivamente ante el cuidado personal y de su imagen	B	
16. Hace un uso funcional de los utensilios de higiene bucal después de comer el almuerzo	N	
17. Se pone la mano o un pañuelo al estornudar o toser	B	
18. Se suena la nariz	R	
19. Muestra interés por mantener la clase limpia y ordenada	B	
20. Utiliza cubiertos, servilleta u otros utensilios en el almuerzo	R	
21. Recoge la mesa y la limpia una vez terminado el almuerzo	B	
Descanso	Si / No / Av	Ayuda
22. Se muestra activo/a en la realización de actividades	SI	
23. Manifiesta tranquilidad sin mostrar nerviosismo o irritabilidad	SI	
24. Muestra interés por dedicar un tiempo de reposo en el aula	SI	
25. Durante el tiempo de reposo se muestra relajado	SI	
26. Se mantiene despierto durante el reposo sin problema	SI	
27. Está dinámico sin mostrar señales de cansancio durante las horas lectivas	SI	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Lo realiza aunque no muy bien

B = Lo realiza bien

A = Lo realiza muy bien

CÓDIGO DE AYUDA:

V= Verbal

F = Física

G= Gestual

I= Innecesaria

Anexo 4

Entrevista

ENTREVISTA

Cuestiones sobre los alumnos:

- Entrevistadora: ¿Piden ayuda cuando van al baño?

Maestra: No. Como mucho para que les desabroche el botón del pantalón; si éste no lleva botón, que lleva cremallera o es de chándal no tienen ningún problema.

- Entrevistadora: ¿Se dan cuenta de que están sucios?

Maestra: Sí, perfectamente.

- Entrevistadora: ¿Les molesta estar sucios?

Maestra: Sí, sobre todo si se ensucian con pegamento o cosas así. Son ellos los que suelen decir entonces que quieren lavarse las manos. Sin embargo, esas mismas manchas en la ropa no les molestan mucho. Asimismo he observado que también dan menos importancia a la limpieza de su entorno que a la personal.

- Entrevistadora: ¿Intentan mantenerse limpios?

Maestra: Excepto algunas veces, por regla general, sí.

- Entrevistadora: ¿Se ensucian mucho?

Maestra: Lo normal.

- Entrevistadora: ¿Se lavan cuando se lo decimos o lo hacen sin que se lo digamos?

Maestra: Si se notan excesivamente sucios deciden lavarse ellos mismos, pero si no hay que decírselo.

- Entrevistadora: ¿Utilizan el jabón?

Maestra: Normalmente, sí, pero a veces se les olvida. Tenemos un dispensador de jabón en clase y a veces se lo echan aquí antes de ir al baño.

- Entrevistadora: ¿Se secan correctamente las manos?

Maestra: La mayoría no. Además a veces vienen con las manos llenas de jabón, sin aclarar o no limpias del todo.

- Entrevistadora: ¿Se relajan cuando el ambiente lo favorece?

Maestra: La mayoría sí, aunque no llegan a alcanzar una relajación total. Algunos más inquietos tienen problemas a la hora de relajarse, están constantemente moviendo las piernas y no llevan a estarse quietos durante el tiempo de reposo.

- Entrevistadora: ¿Algún alumno/a está irritable frecuentemente?

Maestra: No frecuentemente, a no ser porque vengan ya de casa de mal humor e irritables por algo que les ha pasado allí.

- Entrevistadora: ¿Se muestran activos en el recreo?

Maestra: Sí mucho. Están deseando jugar.

- Entrevistadora: ¿Algún alumno/a muestra cansancio?

Maestra: Sí, alguno. Un niño en especial se queda dormido en el tiempo de reposo, pero también durante la clase, impidiéndole realizar las actividades diarias. El caso de este niño es especial, por la existencia de problemas en su casa, se ven alterados distintos comportamientos en la escuela. Algunos por la mañana, cuando llegan a clase están un poco cansados, hasta que se espabilan, pero esto es normal. También he de reconocer que por lo general, tienen mucho mejor asimilados los hábitos relacionados con los descanso que los relacionados con la higiene.

Cuestiones sobre la situación y actuación en el aula:

- Entrevistadora: Por qué ha decidido dejarles o no un tiempo de descanso.

Maestra: Depende del día; según vea si lo necesitan o no. No solamente hacemos reposo, también lo alternamos con meditación.

- Entrevistadora: Si les suele poner música durante el descanso o la realización de alguna actividad y por qué.

Maestra: Durante el reposo siempre les pongo música; durante la realización de las actividades a veces, depende del tipo de actividad que estén llevando a cabo, pues he observado que con la música suelen hacerlas más animados y motivados, creando un clima mejor en el aula.

- Entrevistadora: Si cree que los recursos didácticos y materiales educativos que se utilizan promueven la adquisición para los hábitos de higiene y descanso y si ella realiza alguna medida concreta para conseguirlo.

Maestra: Durante los tres años, sí; sobre todo porque trabajamos mucho los sentidos y todo lo relacionado con ellos. En el curso de los cuatro años, estos hábitos se tratan muy poco, pues el programa se centra sobre todo en el conocimiento y cuidado del entorno. De todas formas, en clase insistimos diariamente en que se laven las manos, se tapen al estornudar, se suenen bien la nariz, recojan los materiales..., para que se desarrollen y consoliden estos hábitos.

Anexo 5

Reproducción de cartulinas

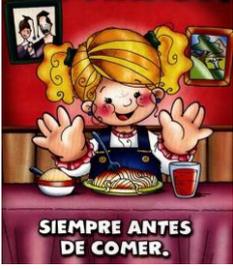
<h2 style="text-align: center; color: red;">DUERMO EN MI CAMA</h2>	
Nombre Alumno/a 3	
Nombre Alumno/a 7	
Nombre Alumno/a 6	
Nombre Alumno/a 1	
Nombre Alumno/a 5	
Nombre Alumno/a 2	
Nombre Alumno/a 4	
Nombre Alumno/a 8	

<h2 style="text-align: center; color: magenta;">ME LAVO LOS DIENTES</h2>	
Nombre Alumno/a 8	
Nombre Alumno/a 3	
Nombre Alumno/a 5	
Nombre Alumno/a 7	
Nombre Alumno/a 6	
Nombre Alumno/a 1	
Nombre Alumno/a 2	
Nombre Alumno/a 4	

<h2 style="color: blue;">JUEGO EN LA BAÑERA</h2>	
Nombre Alumno/a 1	
Nombre Alumno/a 6	
Nombre Alumno/a 3	
Nombre Alumno/a 2	
Nombre Alumno/a 4	
Nombre Alumno/a 5	
Nombre Alumno/a 8	
Nombre alumno/a 7	

<h2 style="color: green;">DESCANSO EN EL COLE</h2>	
Nombre Alumno/a 7	
Nombre Alumno/a 4	
Nombre Alumno/a 3	
Nombre Alumno/a 2	
Nombre Alumno/a 1	
Nombre Alumno/a 8	
Nombre Alumno/a 6	
Nombre Alumno/a 5	

<p>ME LAVO LAS MANOS</p>	 
Nombre Alumno/a 5	
Nombre Alumno/a 4	
Nombre Alumno/a 1	
Nombre Alumno/a 3	
Nombre Alumno/a 8	
Nombre Alumno/a 7	
Nombre Alumno/a 2	
Nombre Alumno/a 6	

<p>ME LAVO LAS MANOS</p>	 
Nombre Alumno/a 2	
Nombre Alumno/a 8	
Nombre Alumno/a 3	
Nombre Alumno/a 4	
Nombre Alumno/a 5	
Nombre Alumno/a 1	
Nombre Alumno/a 6	
Nombre Alumno/a 7	

Anexo 6

Hoja de registro del Centro

HOJA DE REGISTRO

Actuaciones y situación en el aula	Frecuencia	Observaciones
1. Se deja a los alumnos/as un tiempo de descanso o reposo todos los días	B	A criterio de la profesora
2. Se pone música para que los niños/as se relajen durante el reposo	S	Sí, música de todo tipo pero con un ritmo pausado
3. Se les pone música mientras realizan alguna actividad	B	Depende del carácter de la actividad
4. Se ventila el aula y existe buena iluminación	S	La ventana abierta toda la mañana si hace buen tiempo
5. Los alumnos/as tienen a mano papel higiénico	S	Siempre tienen cuatro rollos colgados de los armarios con una cuerda
6. Se insiste en la realización de hábitos de higiene y descanso	B	Sobre todo para que se pongan la mano al estornudar, echarse jabón, sonarse, recoger, etc.
7. Existe refuerzo positivo cada vez que un alumno tiene iniciativa y autonomía a la hora de realizar hábitos todavía no consolidados	B	Sobre todo cuando tienen ellos/as la iniciativa para lavarse las manos y para recoger el aula
8. Los recursos didácticos y materiales educativos empleados en el aula promueven la adquisición de hábitos de higiene y descanso y reflejan la importancia que poseen los mismos.	R	Hace referencia en pocas ocasiones Se centra en el cuidado del entorno
Instalaciones del centro	Frecuencia	Observaciones
9. Los aseos se encuentran en buen estado	R	Secador de manos roto Una cadena no funciona Papel por el suelo
10. Los sanitarios están adaptados al tamaño de los niños/as	S	
11. Existen papeleras distribuidas por todo el recinto escolar	S	
12. Existen indicadores que faciliten la asimilación de hábitos de higiene y descanso a los niños/as	N	

CÓDIGO DE FRECUENCIA:

N = Nunca

R = Casi nunca

B = A veces

S = Siempre

