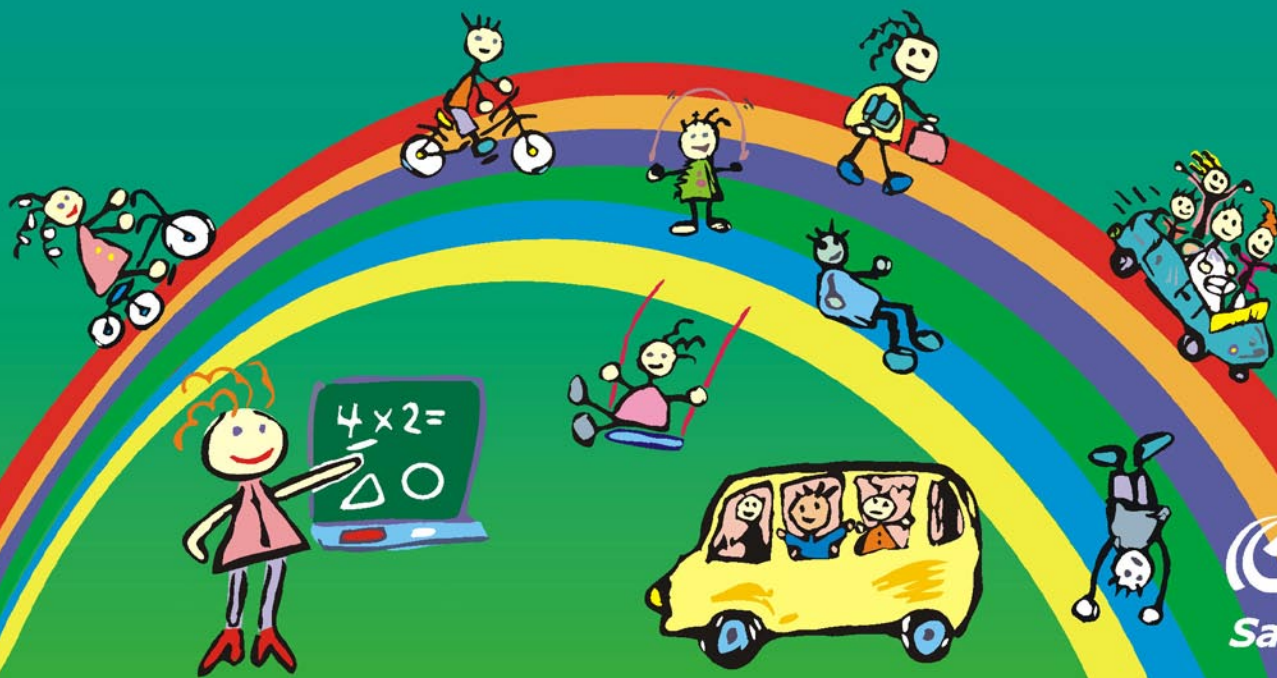


# MANUAL DEL MAESTRO

“Entre todos  
a cuidar  
la salud  
del escolar”



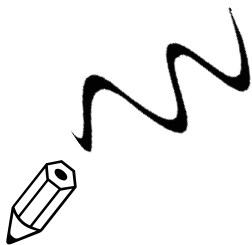
*Se agradece al Grupo Consenso-Acción en Educación para la Salud FUNSALUD SB su apoyo para el diseño de este Manual.*

*Dirección General de Promoción de la Salud  
Manual para el Maestro*

*Esta publicación puede ser reproducida total o parcialmente sin necesidad de autorización previa, con la condición de citar la procedencia.*

ISBN 968-811-637-8

[www.salud.gob.mx](http://www.salud.gob.mx)



# ÍNDICE

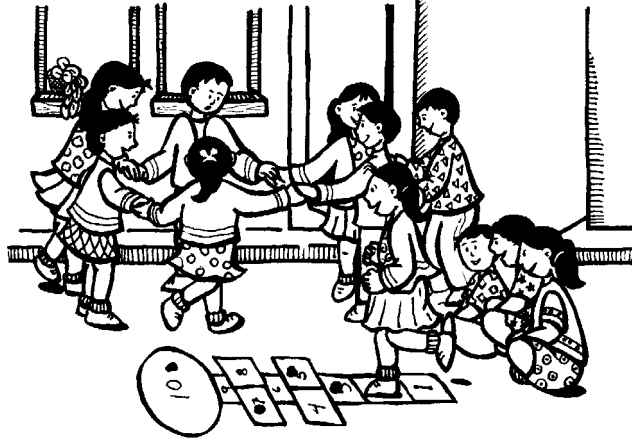


<b>PRESENTACIÓN</b> .....	<b>5</b>
<b>INTRODUCCIÓN</b> .....	<b>7</b>
<i>SALUD INTEGRAL DEL ESCOLAR</i>	
<i>Objetivo General</i>	
<i>Objetivos Específicos</i>	
<i>Estrategias Operativas</i>	
<i>Vertientes de Acción</i>	
 <i>HACIA UNA ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD</i> .....	<b>11</b>
<i>Proyecto</i>	
 <b>CAPÍTULO 1</b>	
<b>VERTIENTE: Eduvación para la salud</b> .....	<b>15</b>
 <b>CAPÍTULO 2</b>	
<b>VERTIENTE: Prevención y detección oportuna de riesgos y problemas de salud</b> .....	<b>33</b>
 <i>ACCIONES DE PREVENCIÓN</i> .....	<b>35</b>
<i>Revisión de la Cartilla de Vacunación</i>	
<i>Técnica de Cepillado y uso del hilo dental</i>	
<i>Detección de placa dentobacteriana</i>	
<i>Aplicación de colutorios o enjuagatorios</i>	
<i>Prevención de Accidentes</i>	
 <i>ACCIONES DE DETECCIÓN OPORTUNA</i> .....	<b>48</b>

<i>PROCEDIMIENTOS PARA LA DETECCIÓN OPORTUNA DE PROBLEMAS DE SALUD</i>	50
<i>Vigilancia del Crecimiento</i>	
<i>Agudeza Visual</i>	
<i>Agudeza Auditiva</i>	
<i>Defectos Posturales</i>	
<i>Salud Bucal</i>	
<i>Enfermedades de la Piel</i>	
 <i>PROBLEMAS DE AUSENTISMO ESCOLAR POR MOTIVOS DE SALUD</i>	 80
<i>Problemas Respiratorios</i>	
<i>Problemas Gastrointestinales</i>	
<i>Problemas Cardíacos</i>	
 <i>OTROS PROBLEMAS DE SALUD</i>	 83
<i>Problemas de Conducta</i>	
<i>Adicciones</i>	
 <i>REFERENCIA Y CONTRARREFERENCIA</i>	 88
 <i>EL EJERCICIO Y LA SALUD</i>	 90
 <b>CAPÍTULO 3</b>	
<b>VERTIENTE: Promoción de ambientes escolares saludables</b>	<b>91</b>
 <b>CAPÍTULO 4</b>	
<b>VERTIENTE: La participación social en la escuela</b>	<b>103</b>
 <b>CAPITULO 5</b>	 <b>111</b>

# PRESENTACIÓN

*La escuela, como fuerza motora de la sociedad, transformadora hacia su interior y multiplicadora hacia la comunidad es el espacio idóneo para fortalecer una cultura de la salud.*

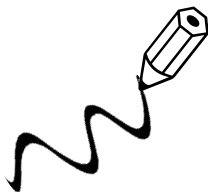


*Los maestros y los padres de familia, por su relación cotidiana con las y los alumnos pueden proporcionar mensajes y reforzar prácticas favorables a la salud, colaborar en la detección oportuna de posibles trastornos que obstaculicen su crecimiento, desarrollo y aprendizaje, así como promover el cuidado del ambiente que los rodea. Con su participación se ayudará a que más niños, niñas y jóvenes estén sanos y completen su educación con mayor provecho para ellos y para la sociedad.*

*Este manual está dirigido a las y los maestros y a quienes trabajan por*

*la salud en la escuela, en su entorno y en las unidades de salud, y tiene el propósito de guiar su participación en la realización de acciones de promoción de la salud. Fue elaborado por personal de las Secretarías de Salud y Educación Pública, con el propósito de unir sus esfuerzos en la tarea de mejorar la educación y la salud de los alumnos y los ambientes donde viven, aprenden y se desarrollan.*

*Comprende una introducción y cuatro capítulos que orientan sobre el desarrollo de la educación para la salud, la promoción de ambientes escolares saludables, la prevención y la detección oportuna de problemas de salud y la participación social en la escuela.*



# INTRODUCCIÓN

## SALUD INTEGRAL DEL ESCOLAR

*En toda la República Mexicana, personal de educación y de salud están llevando a cabo el programa de Salud Integral del Escolar, que pretende beneficiar a la comunidad escolar de las escuelas preescolares, primarias y secundarias. Sus objetivos, estrategias y actividades se describen a continuación.*

### **Este Programa:**

*Promueve la salud como un derecho y como un bien social y cultural que es necesario preservar y desarrollar.*

*Es un proceso integral que comprende los aspectos físicos, mentales y sociales para el desarrollo de las y los alumnos a través de sus cuatro vertientes y pretende influir en su vida cotidiana.*

*Se apoya en la participación de los docentes, padres de familia, organismos públicos, sociales y privados y autoridades locales, quienes se organizan para planear, ejecutar y evaluar las acciones.*

*Se vincula al proceso formativo de la escuela a través de acciones que apoyan el desarrollo de los programas de los diferentes niveles educativos. Se integra cada día con mayor fuerza como una actividad propia del ambiente escolar.*

*Se basa en procedimientos sencillos para la detección temprana de riesgos y problemas de salud y su canalización a unidades de salud para la atención médica y en su caso rehabilitación.*

*Se sustenta en la capacitación de los docentes (educadoras y educadores, maestras y maestros de grupo y de Educación Física, personal de apoyo a la educación), de los padres de familia, del personal de salud, voluntarios y promotores adolescentes que participan en el programa.*



## Objetivo General

*Contribuir a la promoción y al cuidado de la salud integral de los escolares para su mejor desarrollo físico, mental y social.*

## Objetivos Específicos

- ✓ *Fomentar en la comunidad escolar el desarrollo de conductas y actitudes orientadas a la práctica y conservación de la salud como un bien individual, social y cultural.*
- ✓ *Contribuir a la prevención y detección oportuna de riesgos y de problemas de salud que afectan el desarrollo y aprendizaje de las y los alumnos.*
- ✓ *Promover que la escuela y su entorno sean ambientes que favorezcan el desarrollo físico, mental y social de las y los alumnos.*
- ✓ *Promover la participación organizada de la comunidad escolar y sociedad en general, en el cuidado y mejoramiento de la salud de los escolares.*

## Estrategias Operativas

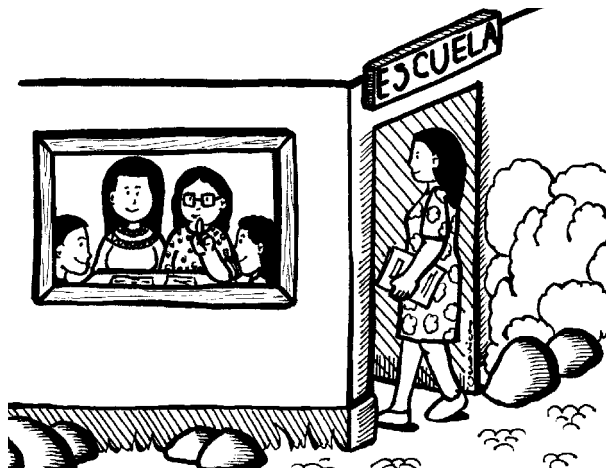
*Realizar acciones de salud en las escuelas requiere de estrategias que posibiliten y faciliten su desarrollo. Se sugiere como responsabilidad del personal educativo y de salud que trabajan en los niveles normativos y de organización, la:*

### Planeación

- ✍ *Elaboración de diagnósticos e inventario de recursos materiales, financieros y humanos*
- ✍ *Identificación de prioridades*
- ✍ *Elaboración conjunta de programas de trabajo que delimiten compromisos específicos*

### Coordinación

- ✍ *Vinculación entre las instituciones del sector salud*





y del sector educativo y éstas a su vez con otras instituciones  
grupos, clubes sociales y asociaciones de padres de familia

✎ Formación de grupos de trabajo interinstitucionales e intersectoriales

públicas, organismos privados, asociaciones,

### Comunicación social

✎ Desarrollo de estrategias y de materiales para la comunicación educativa

✎ Promoción a través de los medios de comunicación

### Capacitación

✎ Diseño y aplicación de modelos y programas de capacitación orientados al personal del sector salud normativo y aplicativo; al personal del sector educativo: autoridades y docentes; así como a los promotores voluntarios y padres de familia

✎ Formación de instructores y promotores adolescentes

✎ Elaboración de materiales para la capacitación

### Vinculación de las escuelas con la comunidad

✎ Fortalecimiento de la organización escolar

✎ Promoción de la vinculación de las escuelas con los comités locales y municipales de salud, así como las autoridades locales y municipales

✎ Promoción de los programas con organismos no gubernamentales, clubes de servicio, asociaciones y grupos organizados en general

### Seguimiento y Evaluación

✎ Elaboración de instrumentos de seguimiento

✎ Seguimiento y evaluación sistemáticas

✎ Desarrollo de proyectos de investigación y evaluación



**PARA LOGRAR LA INTEGRALIDAD EN EL PROCESO DE SALUD ESCOLAR,  
ES NECESARIO DESARROLLAR LAS CUATRO VERTIENTES CONSIDERA-  
DAS EN EL PROGRAMA SALUD INTEGRAL DEL ESCOLAR Y LOGRAR QUE  
LOS ALUMNOS Y LAS ALUMNAS RECIBAN  
EL BENEFICIO DE TODAS ELLAS.**

**Estas Vertientes de Acción son:**

***Educación para la salud** que se orienta hacia la adquisición de conocimientos y el desarrollo de hábitos, actitudes y valores, así como de habilidades para una vida saludable y segura.*

***Prevención y detección oportuna de riesgos y problemas de salud** que se orienta hacia problemas que interfieren con el adecuado crecimiento y desarrollo y pueden causar ausentismo y rezago escolar; influyen en el desarrollo psicosocial y pueden ser detectados fácilmente en la escuela y atendidos en las unidades de salud.*

***Promoción de ambientes escolares saludables** que se orienta hacia la conservación, creación y modificación del ambiente físico, mediante el cuidado del edificio y sus instalaciones, mobiliario y equipo; áreas de recreación y deporte; áreas verdes, agua, consumo de alimentos nutritivos y otros. También se orienta hacia el ambiente social, por medio de la promoción de actividades culturales y recreativas y el fomento de las relaciones interpersonales entre la comunidad escolar.*

***Participación Social en la escuela** que se orienta hacia la colaboración organizada de la comunidad escolar; instituciones, grupos y autoridades en el cuidado de la salud de las y los alumnos y su entorno. Una de sus estrategias más importante es la formación de alumnos y alumnas de secundaria como promotores adolescentes, entre sus padres, compañeros y amigos, especialmente aquéllos que por alguna razón ya no estén en la escuela.*

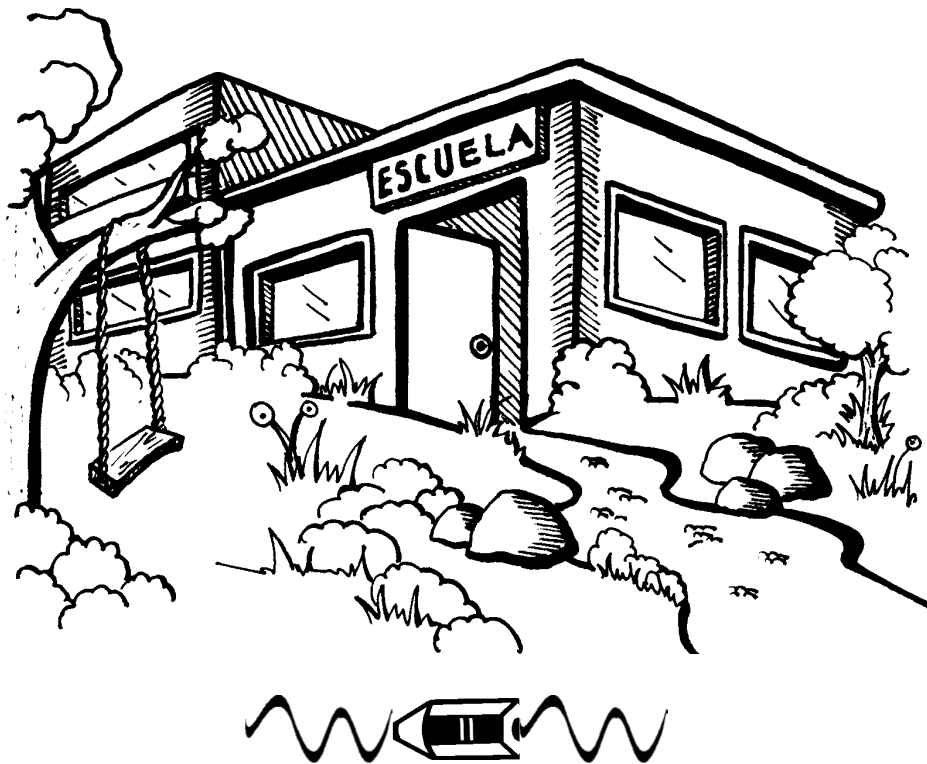
*El desarrollo de estas vertientes se realiza a través de diversas actividades y estrategias en las que participan la comunidad escolar y el personal de salud, apoyadas por otras instituciones, grupos, comités, así como autoridades locales y municipales.*



# HACIA UNA ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD

*En noviembre de 1996, México se adhirió a la Iniciativa “Escuelas Promotoras de la Salud” que la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS) están impulsando en todo el mundo. Así mismo pasó a ser parte de la Red Latinoamericana de Escuelas Promotoras de la Salud y adquirió el compromiso de formar Escuelas Promotoras de la Salud en todo el país, así como una Red Nacional que facilite su difusión, interacción y desarrollo.*

*Con el propósito de fortalecer las acciones que ya se realizan y avanzar de manera paulatina en la creación de estas Escuelas, se decidió la realización de un Proyecto para formar un grupo inicial de Escuelas Promotoras en todo el país, que a su vez se conviertan en el modelo a seguir. Las estrategias y principios de este Proyecto se basan en la Salud Integral del Escolar.*



## Proyecto

*En nuestro país se adoptó el concepto de Escuela Promotora de la Salud para aquella escuela donde se trabajen, de manera organizada, acciones relativas a las cuatro vertientes de acción y que se deriven de un diagnóstico escolar elaborado por la comunidad escolar.*

*Así, el reto es convertir las escuelas de México en Escuelas Promotoras de la Salud. Para ello se proponen como aspectos relevantes los siguientes:*

- ✎ Establecer o fortalecer acuerdos y planes conjuntos entre los sectores educativo y de salud*
- ✎ Mejorar la coordinación interinstitucional*
- ✎ Establecer y desarrollar proyectos conjuntos de salud en cada escuela*
- ✎ Fortalecer la interrelación entre la escuela y la comunidad*
- ✎ Apoyar formas de organización encaminadas a la promoción de la salud*
- ✎ Establecer estrategias para la revisión permanente de los programas de estudio de la educación básica*
- ✎ Apoyar el desarrollo de estrategias de capacitación y elaboración de materiales*



## Por Escuela Promotora entendemos:

*Aquella en la cual alumnos y alumnas, docentes y padres de familia trabajan juntos para mejorar la educación y la salud de los alumnos y los ambientes donde viven, aprenden y se desarrollan.*

### Para lograr que:

- ✓ *La escuela sea un ambiente seguro y saludable*
- ✓ *Se establezcan relaciones interpersonales que contribuyan a la salud mental y social*
- ✓ *Los alumnos y las alumnas aprendan y promuevan hábitos, actitudes y valores para cuidar la salud y la vida*
- ✓ *Se realicen acciones de prevención y se identifiquen riesgos*
- ✓ *Se identifiquen los problemas que afecten la salud de las y los alumnos y se promueva su solución*



**Las vertientes de acción que se proponen, constituyen el camino para convertir las escuelas en Escuelas Promotoras de la Salud.**

### Las Escuelas Promotoras se distinguen por:

- ✍ *Considerar que la escuela tiene un gran potencial para contribuir al desarrollo de la salud como un bien social, necesario para que las y los alumnos puedan crecer y desarrollarse adecuadamente y vivir con bienestar*
- ✍ *Plantear su desarrollo en el contexto de la comunidad y en relación a las políticas educativas, al mejoramiento de programas curriculares y del magisterio, a los recursos suficientes, así como a la equidad e igualdad en la educación y la salud*
- ✍ *Promover el desarrollo de habilidades, actitudes y valores en la comunidad escolar y en su entorno que permitan establecer estilos de vida saludables y seguros*



- ✍ *Transmitir a la comunidad escolar los conceptos de salud y educación entendidos como capacidades para saber interrelacionar lo que aprendemos y hacemos, y así tomar decisiones que contribuyan a nuestro bienestar y al de los demás*
- ✍ *Convertir en actores y protagonistas en la tarea de preservar y restaurar la salud a los alumnos y las alumnas, los docentes y los padres de familia, quienes apoyados por el personal de salud, instituciones, grupos y autoridades de gobierno, decidan y realicen acciones de salud*
- ✍ *Realizar su propio diagnóstico de salud y elaborar y desarrollar un proyecto participativo de salud escolar*

*En la Escuela Promotora, la salud es un esfuerzo continuo.  
Es un trabajo que organizan y llevan a cabo los alumnos y las alumnas,  
los docentes y los padres de familia y cuyos efectos y beneficios trascienden  
hasta las familias y la comunidad.*

*En este sentido trabajar por la salud no es un regalo,  
no es una actividad eventual o de campaña ni se limita sólo a la detección.*

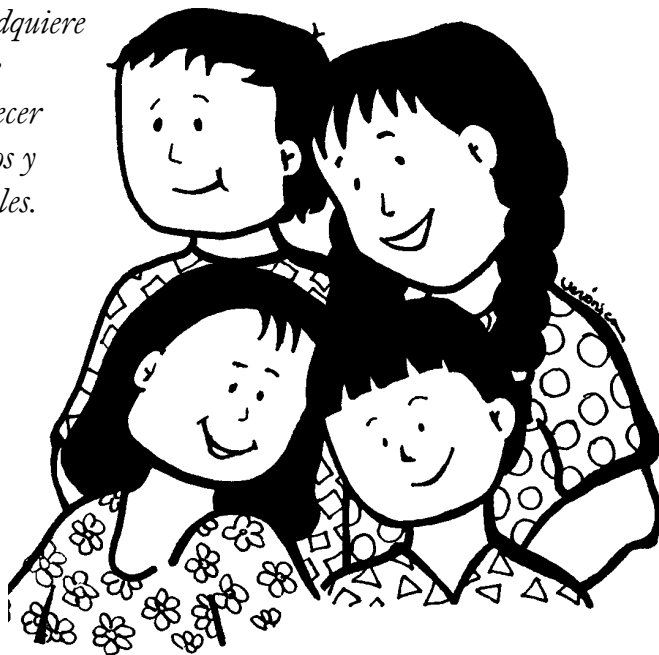
*Asimismo la Escuela Promotora como parte de la comunidad  
está presente en el quehacer de las instituciones de salud, de los grupos organizados  
y las autoridades de gobierno que la apoyan en su desarrollo y crecimiento.*



# CAPÍTULO I

## VERTIENTE: EDUCACIÓN PARA LA SALUD

*La educación para la salud en la escuela es un derecho fundamental de todos los alumnos. La salud está entrañablemente ligada al aprovechamiento escolar y a la calidad de vida. Al adquirir y construir conocimientos sobre la salud en los niños y los jóvenes, se desarrollan valores, habilidades y actitudes para una vida sana, al tiempo que se adquiere la capacidad de formar y fortalecer comportamientos y hábitos saludables.*



## ¿ Qué debemos saber ?

*La educación para la salud es un proceso social, organizado, dinámico y sistemático que motiva y orienta a las personas a desarrollar, reforzar, modificar o sustituir conductas por aquéllas que son más saludables en lo individual, lo familiar y lo colectivo y en su relación con el medio ambiente.*

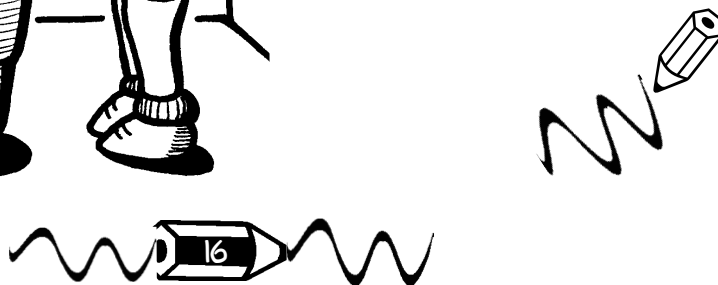
*En la escuela, la salud es un aspecto prioritario de los Programas de Estudio que se interrelaciona con los demás conocimientos. También se vive y aprende de la vida misma de la escuela, de todas sus actividades.*

*La salud se enseña, se aprende y se promueve en la escuela durante las clases, el recreo, la educación física, los festivales, las campañas, las jornadas de limpieza; a través de actividades para cuidar y mejorar sus instalaciones y su entorno, así como diversos eventos para promover y mejorar las relaciones interpersonales.*



*Educación para la salud es un proceso que se da en todo momento de nuestra vida. En la escuela adquiere una forma sistemática y ordenada a través del Programa de Estudios que día con día realizan los docentes y sus alumnos.*

*Actualmente en nuestro país uno de los propósitos centrales de la enseñanza es favorecer en los alumnos, la adquisición de conocimiento y el desarrollo de habilidades y actitudes, que se manifiestan en acciones responsables para el cuidado y promoción de la salud y el cuidado del ambiente. En los diferentes niveles educativos, los contenidos referentes a la salud y al ambiente son los siguientes:*





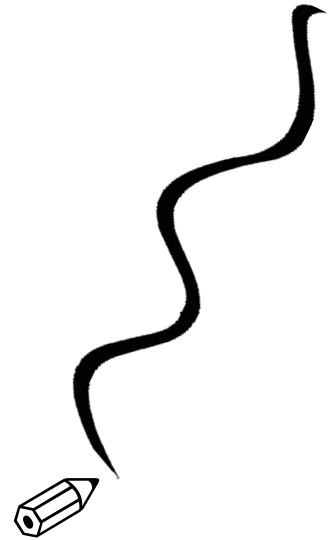
# Educación Preescolar

## Bloque de juegos y actividades de relación con la naturaleza

### Salud

*Actividades con relación al cuidado, la higiene y la salud personales:*

- *Lavarse las manos*
- *Cepillarse los dientes*
- *Limpiarse nariz y uñas*
- *Peinarse*
- *Limpiar o lustrar el calzado*
- *Visitas a unidades de salud*
- *Preparar menús balanceados*
- *Jugar al doctor, enfermera, dentista*
- *Colaborar en campañas de vacunación*



### Actividades con relación al cuidado de la escuela

- *Aseo del aula*
- *Limpieza de la cocina*
- *Aseo de áreas exteriores y de espacios que ocupan plantas y animales en el jardín de niños*

### Ecología

*Observar y proponer soluciones a problemas de higiene de la comunidad*

*Participar en campañas en contra de la contaminación del aire, agua y suelo*

*Observaciones, dibujos, modelados sobre la conservación del parque, jardín o áreas verdes de la comunidad*

*Juegos sobre el cuidado del agua en el aseo personal, el lavado, la limpieza de la casa, etcétera*

*Recolección y separación de basura*

*Plantar y cuidar árboles dentro de la comunidad*

*Fuente: SEP. Programa de Educación Preescolar, 1992.*



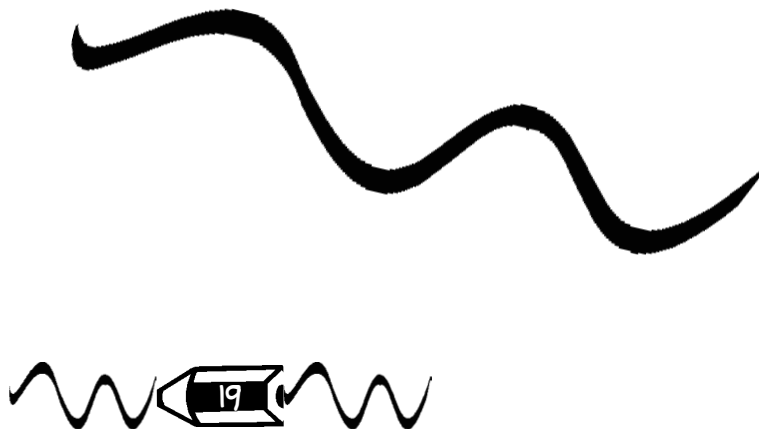
## EDUCACIÓN PRIMARIA

EJE	1°	2°	3°	4°	5°	6°
<p><i>EL CUERPO HUMANO Y LA SALUD</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Cambios en el cuerpo</li> <li>-Partes visibles del cuerpo</li> <li>-Órganos de los sentidos</li> <li>-Cuidados del cuerpo: aseo y alimentación</li> <li>-Zonas de riesgo en la casa y en la escuela</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Estructura del cuerpo humano</li> <li>-Piel, músculos y huesos</li> <li>-Importancia de la alimentación</li> <li>-Higiene personal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Aparatos y sistemas del organismo humano: digestivo, respiratorio y circulatorio</li> <li>-Los tres grupos de alimentos de acuerdo al nutrimento que contienen</li> <li>-Importancia de la combinación de alimentos</li> <li>-Productos de consumo común de escaso valor alimenticio</li> <li>-Enfermedades del aparato digestivo</li> <li>-Usos del agua</li> <li>-Detección de zonas de riesgo y objetos peligrosos</li> <li>-Técnicas sencillas para la atención de lesiones, golpes y quemaduras leves</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Manifestaciones de las enfermedades más frecuentes del aparato respiratorio</li> <li>-Órganos de los sentidos</li> <li>-Sistema inmunológico</li> <li>-Sistema excretor</li> <li>-Sistema locomotor</li> <li>-Primeros auxilios en torceduras, luxaciones y fracturas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El sistema nervioso</li> <li>-Glándulas y hormonas</li> <li>-Aparato reproductor</li> <li>-Prejuicios existentes en cuanto a roles sexuales</li> <li>-Importancia de la alimentación</li> <li>-Alcoholismo y tabaquismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crecimiento y desarrollo del ser humano</li> <li>-Caracteres sexuales primarios y secundarios</li> <li>-Cambios durante la pubertad</li> <li>-Reproducción humana. Células reproductoras, fecundación, embarazo y parto</li> <li>-Herencia biológica</li> <li>-Visión integral del cuerpo humano</li> <li>-El buen funcionamiento del cuerpo y causas que lo alteran</li> <li>-Farmacodependencia y drogadicción</li> <li>-Consecuencias de una alimentación inadecuada</li> <li>-Los primeros auxilios</li> <li>-Medidas de prevención y actitudes ante desastres</li> </ul>



EJE	1°	2°	3°	4°	5°	6°
<i>EL AMBIENTE Y SU PROTECCIÓN</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Importancia del agua para la vida</li> <li>-El hombre transforma la naturaleza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Actividades comunes que contaminan el agua</li> <li>-Cambios en el entorno: naturales y propiciados por el hombre</li> <li>-Problemas ambientales</li> <li>-Cuidado y protección de los seres vivos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-El agua y el aire. Su relación con plantas y animales</li> <li>-Los recursos naturales de la comunidad y la región</li> <li>-Procedencia y destino de los desechos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Formas sencillas de purificar el agua</li> <li>-Los recursos naturales del país</li> <li>-Los procesos de deterioro ecológico</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Influencia del hombre para regular algunos ecosistemas</li> <li>-Contaminación del aire, el agua y el suelo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Crecimiento de las poblaciones</li> <li>-Agentes contaminantes</li> <li>-La influencia de la tecnología en los ecosistemas</li> <li>-Brigadas de seguridad ante situaciones de desastre</li> </ul>

Fuente: SEP. Programas de Educación Primaria, 1992.



# Educación Secundaria

## Biología

### 1º GRADO

#### Biodiversidad

- *Tipos de seres vivos*
- *Importancia de la biodiversidad*
- *Especies en extinción*
- *Diversidad biológica de México*

#### Ecología: los seres vivos y su ambiente

- *La ecología y su importancia*
- *Los sistemas ecológicos*
- *Fotosíntesis*
- *Diferentes tipos de ecosistemas*

#### Consecuencias de la actividad humana en el ambiente

- *Acciones para prevenir problemas ambientales*



### 2º GRADO

#### Funciones de los seres vivos

- *Relación tejido-órgano-sistema*
- *Circulación*
- *Nutrición*
- *Crecimiento*
- *Reproducción*
- *Percepción y coordinación*

#### Reproducción humana

- *Sistema reproductor femenino y masculino*
- *Ciclo menstrual*
- *Fecundación y embarazo*
- *Métodos anticonceptivos*
- *Enfermedades de transmisión sexual*

#### La Salud

- *La alimentación: base de la salud*

#### Enfermedades infecciosas y parasitarias más comunes en el ser humano

- *Usos de los servicios de salud*
- *Tabaquismo, drogadicción y alcoholismo*
- *Responsabilidad del estudiante hacia la vida*

Fuente: SEP (1993) Plan y Programas de Estudio. Educación Básica. Secundaria. México.



# Educación Secundaria

## Civismo Primer Grado

### **Derechos y deberes para una vida sana**

- *La salud como derecho*
- *El cuidado personal de la salud como deber individual y colectivo*
- *La salud ambiental, deber de los mexicanos*
- *Promoción de la salud en la familia, la escuela y la sociedad*
- *Instituciones públicas encargadas de la salud. Organismos y procedimientos en la obtención del servicio*

### **El derecho a la seguridad personal**

- *La seguridad personal, derecho ciudadano*
- *Causas de la delincuencia infantil y disposiciones en las leyes*

### **El derecho al tiempo libre**

- *Necesidad y derecho al tiempo libre*
- *Formas de utilizar el tiempo libre*
- *Instituciones oficiales de promoción cultural, recreativa y deportiva*

*Nota: En segundo grado no existen contenidos que aborden temas de salud, ni del cuidado del ambiente.*

*Fuente: SEP (1993) Plan y Programas de Estudio. Educación Básica. Secundaria. México.*



# Educación Secundaria

## Orientación Educativa Tercer Grado

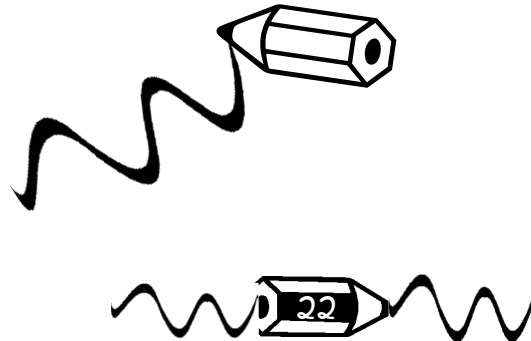
### El adolescente y la salud

- *Cambios físicos, fisiológicos y emocionales en la adolescencia*
- *Función de las actividades físicas, recreativas y deportivas en el desarrollo*
- *Efectos fisiológicos, mentales y emocionales de las sustancias adictivas de uso común*
- *Consecuencias sociales de las adicciones*
- *Recursos e instituciones de prevención y curación de las adicciones*
- *Las enfermedades transmitidas por vía sexual y su prevención*  
*SIDA. Características, formas de contagio, medidas de prevención, incidencia y efectos*  
*(familiares, médicos y personales)*

### El adolescente y la sexualidad

- *Procesos de cambio en la sexualidad*
- *La higiene en relación con la sexualidad*
- *La sexualidad como forma de relación humana*
- *Sexualidad y reproducción humanas*
- *Maternidad y paternidad precoces, efectos personales y sociales*
- *Métodos y recursos anticonceptivos*

*Fuente: SEP (1993) Plan y Programas de Estudio. Educación Básica. Secundaria. México.*



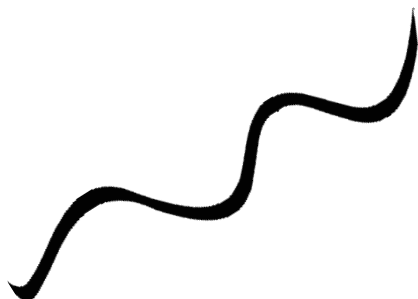
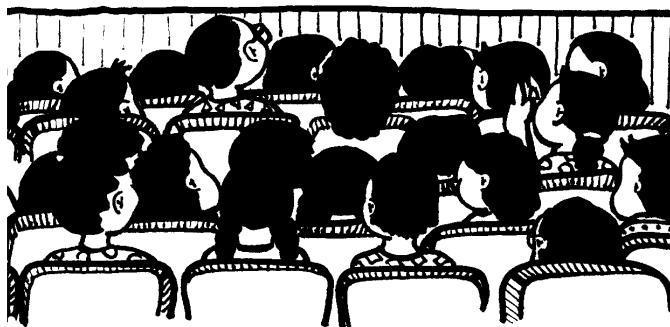
*Dentro del aula estos contenidos se trabajan mediante actividades que el docente planea, apoyándose en diversos materiales educativos y la capacitación que recibe, así como en la asesoría que le brinda el personal de apoyo y asistencia a la educación. Estas actividades pueden ser entre otras: composiciones, relatos de experiencias, proyecciones, teatro guiñol, juegos, concursos, lecturas en voz alta y sociodramas, así como láminas, carteles y frases de salud en el pizarrón.*



*En el trabajo escolar es muy importante tener*






*presente el desarrollo de ciertas habilidades para lograr el bienestar físico, mental y social. Entre estas habilidades y capacidades se consideran esenciales las siguientes:*



- ✓ *Tomar decisiones*
- ✓ *Resolver problemas*
- ✓ *Pensar en forma creativa y crítica*
- ✓ *Comunicarse, establecer y mantener interrelaciones*

*En el ámbito escolar se desarrollan otras actividades educativas que en conjunto contribuyen a reforzar los conocimientos, pero sobre todo a desarrollar hábitos, actitudes y valores; por ejemplo:*

-  *Proyección de videos, películas y diapositivas*
-  *Elaboración de periódicos murales*
-  *Celebración de fechas relacionadas con la salud como son:*

### **Semanas Nacionales de Salud**

*Febrero, Mayo y Octubre*



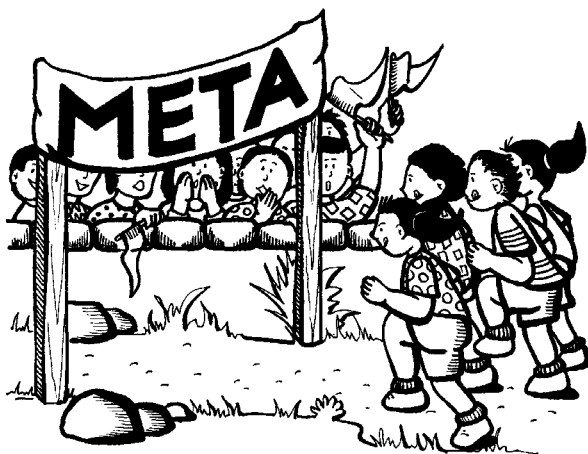
### **Día Mundial de la Salud**









*7 de Abril*

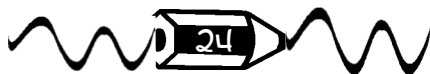


### **Día Mundial de la Alimentación**

*16 de Octubre*



-  *La organización de campañas, festivales, ferias, jornadas de la salud, concursos*
-  *Las demostraciones para la preparación de Vida Suero Oral, técnica de cepillado, uso de hilo dental, detección de placa dentobacteriana*
-  *El teatro guiñol y los juegos*
-  *Los círculos de estudio y reflexión*
-  *La pinta de bardas*
-  *Los mensajes por el sistema de comunicación intraescolar (radio)*
-  *La cooperativa escolar*
-  *Las actividades deportivas*





*Estas y otras actividades que se desarrollan en la escuela para mejorar la educación y la salud, refuerzan lo que la y el alumno aprenden en su hogar.*

*En todo el mundo se está difundiendo la iniciativa de las Escuelas Promotoras de la Salud cuya premisa es que la educación y la salud son inseparables. “Si fomentamos la salud, las esperanzas y las aptitudes de los alumnos, su oportunidad de crear un mundo mejor es ilimitada. Si están sanos, pueden aprovechar al máximo toda oportunidad de aprender. Si los alumnos reciben educación, pueden vivir una vida plena y ayudar a forjar un futuro para otros”. “La educación y la salud se apoyan y se fomentan mutuamente, ninguna puede existir por sí sola, juntas constituyen la base de un mundo mejor”.*

*Fuente: OMS/OPS Iniciativa Mundial de Salud Escolar “Promoción de Salud mediante las escuelas” (1996).*

## ¿ Quiénes participan ?



*En la vertiente de educación para la salud participan los docentes, las y los alumnos y los padres de familia, apoyados por el personal de salud y voluntarios.*

*Al ser la educación para la salud una prioridad en los Planes de Estudio y un componente de diversas actividades escolares, es necesario que se incluya en diferentes momentos bajo el común denominador de un plan de trabajo de salud que vaya de acuerdo a los programas y al calendario escolar.*


*Ese plan de trabajo puede ser el Proyecto Participativo de Salud Escolar que es conveniente elaborar en cada escuela al iniciar el ciclo escolar y que comprende actividades de las cuatro vertientes de acción.*


*Este proyecto no tiene el propósito de sustituir al programa escolar, sino reforzarlo, especialmente en todas aquellas actividades encaminadas a cuidar la salud y el ambiente.*


## ¿Qué hacer?

### EN CUANTO AL PROGRAMA DE ESTUDIOS

#### Los docentes

 *Desarrollan temas de salud y los vinculan con situaciones cotidianas y los conocimientos adquiridos*

 *Fomentan el desarrollo de valores como la autoestima, el respeto, la responsabilidad personal y compartida, el aprecio a la salud y la vida, la no violencia, la asertividad, la disciplina*

 *Promueven en todo momento de acuerdo al grado escolar, la reflexión de las y los alumnos y la toma de decisiones, partiendo de vivencias y experiencias; identificación de riesgos y medidas de prevención*



## El personal de salud

- ☞ *Asesora a los docentes en el desarrollo de los contenidos de salud*
- ☞ *Apoya a los docentes en la medida de lo posible con material impreso y audiovisual*
- ☞ *Colabora con los docentes en la impartición de pláticas a las y los alumnos sobre los temas que consideren pertinentes*

## Los padres de familia

- ☞ *Apoyan a los docentes y a sus hijos en la realización de las actividades educativas*

## EN CUANTO A OTRAS ACTIVIDADES EDUCATIVAS

### Los docentes

☞ *Sensibilizan y motivan a los padres de familia a que participen en las actividades educativas*

☞ *Organizan eventos deportivos, culturales y recreativos, ferias o semanas de salud, concursos de carteles y otros*

☞ *Fomentan entre las y los alumnos aquellas actividades que favorezcan la afirmación de conocimientos y la práctica de hábitos como conferencias, mesas redondas y otras*



☞ Organizan la elaboración de periódicos murales.

☞ Plasman mensajes de salud en el pizarrón de clases como refuerzo a los temas que se estén impartiendo o a las campañas

Los docentes, apoyados por el personal de salud participan como instructores en la formación de alumnos de tercero de secundaria como promotores adolescentes. Para ello se utilizan diversos materiales como las tarjetas de salud “Para Jóvenes como yo”, el Manual del Promotor Adolescente y la Guía de Capacitación para el Instructor.

## Personal de salud

☞ Colabora en la orientación a padres de familia, así como en la capacitación de madres y padres de familia como procuradoras y procuradores de la salud

☞ Sensibiliza y motiva a los padres de familia para reforzar en sus casas la información que obtienen sus hijos en la escuela



☞ Apoya a los docentes en la implementación de programas como escuela para padres

☞ Apoya en la elaboración de periódicos murales y realización de eventos deportivos, culturales, recreativos, ferias o semanas de salud

☞ Participa en la capacitación de docentes como instructores de promotores adolescentes

☞ Apoya a los instructores formados, en la capacitación y seguimiento de los promotores adolescentes

☞ Promueve mensajes de salud a través de la televisión, la prensa y la radio y mediante la pinta de bardas



## Los padres de familia

☞ *Refuerzan y valoran la información y las prácticas que sus hijos aprenden en la escuela y los motivan a realizarlos diariamente*

☞ *Contribuyen a que sus hijos desarrollen actitudes de respeto hacia los demás y al cuidado del ambiente*

☞ *Asisten a las reuniones que convoquen los docentes y el personal de salud*








☞ *Participan en la realización de teatro guiñol, sociodramas, carteles, en la pinta de bardas y mantas, en la realización de eventos deportivos, culturales y recreativos, en las ferias o semanas de la salud*

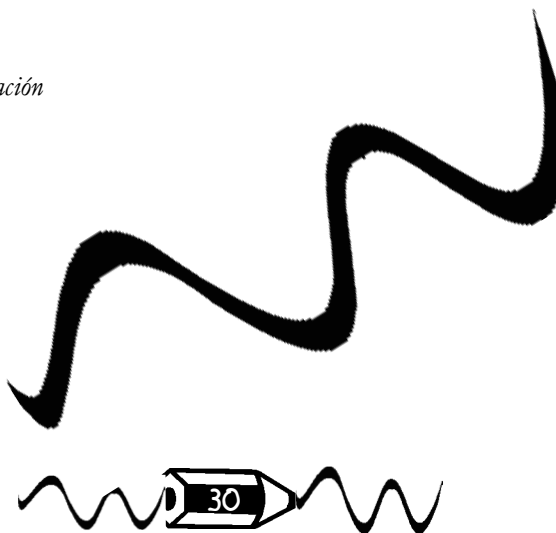


## Para el desarrollo de estas acciones es importante que:

- ✓ *El personal de salud capacite a los docentes apoyando las estrategias que la Secretaría de Educación Pública tiene establecidas (actualización permanente, carrera magisterial, centros de maestros y otros)*
- ✓ *Promover que los docentes tomen los cursos que se ofrecen en el sector educativo sobre educación para la salud*
- ✓ *El personal de salud capacite a las madres y padres de familia utilizando la metodología de procuradoras y procuradores de la salud*
- ✓ *El personal de salud sea capacitado para poder apoyar y asesorar a los docentes en el desarrollo de la educación para la salud, y a los padres de familia para su colaboración en estas acciones*

## Algunos de los temas presentes en toda capacitación son:

-  *Contenidos de salud en los Planes de Estudio*
-  *Desarrollo integral del niño y del adolescente*
-  *Temas para cuidar la salud física, mental y social*
-  *Técnicas didácticas*
-  *Elaboración de materiales*
-  *Organización de la participación*
-  *Técnicas de capacitación*



## Es muy importante enseñar a las y los alumnos a:

- ☞ *Ser respetuosos con sus compañeros, maestros y con ellos mismos*
- ☞ *Desarrollar habilidades que les permitan relacionarse con los demás y con su ambiente*
- ☞ *Cuidar su cuerpo, detectar los riesgos a su salud, desarrollar comportamientos saludables, ser promotores de salud en su escuela, casa y comunidad*
- ☞ *Detectar y participar en la eliminación de riesgos para prevenir accidentes o enfermedades*
- ☞ *Identificar medidas preventivas como las vacunas, la higiene, la alimentación, la seguridad y la detección oportuna de problemas*
- ☞ *Cuidar la alimentación, la vista, el oído, la boca, la postura y la piel*
- ☞ *Cuidar las áreas verdes, participar en la limpieza y conservación del aula, la escuela, el entorno y el hogar*
- ☞ *Saber cómo organizarse, cómo colaborar, tomar decisiones, en una palabra, saber participar*



## *LA EDUCACIÓN PARA LA SALUD*



*Es un proceso FORMATIVO, DINÁMICO Y PARTICIPATIVO*



*Es un proceso de enseñanza aprendizaje basado en el ver, el escuchar, el sentir, el reflexionar y el actuar*



*Es el medio fundamental para adquirir, transmitir y acrecentar la cultura de la salud del ser humano*



*Integra a la práctica cotidiana los conocimientos adquiridos en materia de salud*



*Proporciona a la y el alumno la oportunidad de convertirse en un promotor de la salud ante sus amigos, compañeros, su familia y comunidad*



*Contribuye a mejorar la calidad de vida de las personas desde las edades más tempranas*



*Va más allá del conocimiento generando conductas y actitudes saludables*

EN UNA ESCUELA PROMOTORA  
TODOS APRENDEN SOBRE SU SALUD  
Y CÓMO CUIDARLA





## CAPÍTULO 2

# VERTIENTE: PREVENCIÓN Y DE- TECCIÓN OPORTUNA DE RIESGOS Y PROBLEMAS DE SALUD


*Algunos problemas de salud son causa de ausentismo y rezago escolar. Otros, aunque no obstaculizan la asistencia a clases, disminuyen el rendimiento y afectan el aprendizaje, por lo cual también constituyen un problema para las y los alumnos, los padres de familia y los maestros.*





En la escuela es importante que los docentes, el personal de salud y personal voluntario, realicen acciones de: **PREVENCIÓN, DETECCIÓN Y DE REFERENCIA.**


¿Cómo participan? 


## PERSONAL DOCENTE SALUD


 Recibe capacitación para realizar acciones preventivas, de detección gruesa y de referencia

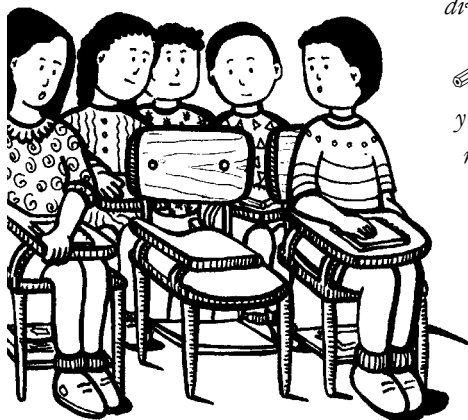
 Promueve las acciones a realizar entre sus alumnos, padres de familia y el Consejo Escolar de Participación Social o comités escolares

 Hace demostraciones prácticas y participa en campañas y simulacros para casos de desastre


 Realiza acciones sencillas para detectar en los alumnos y alumnas probables problemas de salud


 Registra el estado de salud de sus alumnos y alumnas y realiza su referencia a la unidad de salud


 Motiva a los padres para que lleven a sus hijos a la unidad de salud a recibir la atención requerida y se coordina con ellos para la gestión de recursos





## PERSONAL DE

 Informa y sensibiliza a las autoridades educativas y a los padres de familia sobre la realización de las acciones

 Capacita a los docentes en las técnicas de prevención, detección y referencia

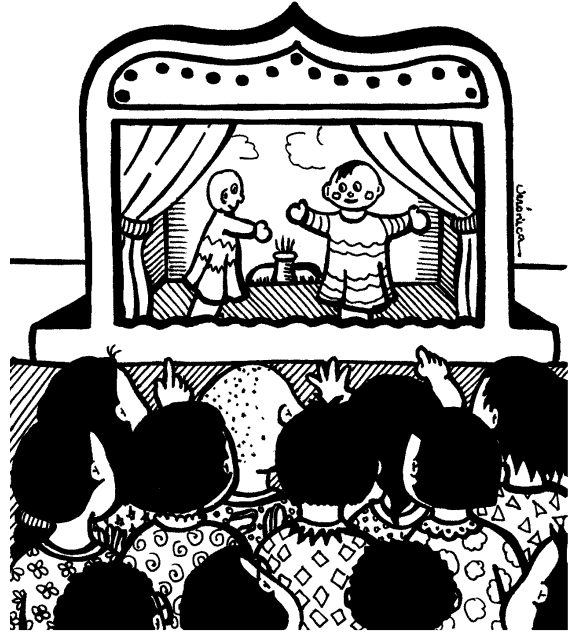
 Organiza el servicio en la unidad de salud para asegurar la atención de alumnos y alumnas y en caso necesario los refiere a otro nivel y/o institución

 Promueve la interrelación de la comunidad escolar con los comités locales y municipales de salud, empresas privadas y organizaciones civiles, para apoyar las diversas acciones

 Obtiene información de las escuelas y la registra en el Sistema de Información para Población Abierta de la Secretaría de Salud (SISPA)

## ACCIONES DE PREVENCIÓN

- ☞ *Revisión de la Cartilla Nacional de Vacunación*
- ☞ *Demostración y práctica de:*
  - *Técnica de cepillado*
  - *Utilización del hilo dental*
  - *Detección de placa dentobacteriana*
  - *Colutorios o enjuagatorios*
- ☞ *Realización de ejercicio físico*
- ☞ *Organización de festivales deportivos*
- ☞ *Prevención de accidentes*



*El ejercicio físico, los festivales deportivos y los simulacros de evacuación son acciones que forman parte del programa de la escuela y pueden ser apoyados por el personal de salud.*

## Revisión de la Cartilla Nacional de Vacunación

### ¿Qué saber?

La vacunación es la medida más efectiva para prevenir ciertas enfermedades. Gracias a un esfuerzo global, en el cual niños mexicanos tuvieron un papel preponderante, se logró erradicar del mundo, hace ya cerca de 25 años, la viruela, azote de la humanidad por muchos siglos. En México, en 1990 se logró erradicar la poliomielitis y actualmente existe una disminución en la morbi-mortalidad de las enfermedades contempladas en el esquema básico de vacunación.

### ¿Qué es el esquema básico de vacunación?

Es el conjunto de vacunas que protegen contra ocho enfermedades graves que pueden ser mortales o dejar secuelas permanentes y afectar seriamente el desarrollo físico o mental de los niños. Las vacunas son sustancias que contienen microbios muertos o debilitados, que al entrar al organismo, hacen que nuestro cuerpo aprenda a producir defensas o anticuerpos para protegerse de estas enfermedades que son:



**Tuberculosis:** Es una enfermedad que puede atacar a niños pequeños, principalmente a los menores de un año provocando daños pulmonares. Puede afectar al cerebro y otras partes del cuerpo e incluso puede causar la muerte. Esta enfermedad se evita con la aplicación de la vacuna BCG en el brazo derecho, en una sola dosis al nacer o en su primera visita a la unidad de salud.



*Poliomielitis: También se le conoce como parálisis infantil. Es una enfermedad contagiosa causante de invalidez permanente. Para esta enfermedad se aplica la vacuna SABIN en forma de gotitas tomadas. Se aplican dos gotas al nacer y luego a los 2, 4 y 6 meses de edad, además de las aplicaciones adicionales durante las Semanas Nacionales de Salud para menores de 5 años.*



*Difteria: Infección muy grave de la garganta que puede provocar la muerte por asfixia.*



*Tos ferina: Se manifiesta con accesos severos de tos que recuerdan el canto de un gallo, llega a causar daño al cerebro y complicaciones pulmonares.*



*Manos: Afecta al sistema nervioso, pone rígidos los músculos y arquea el cuerpo hacia atrás. Puede ocasionar la muerte por falta de respiración al atacar los músculos del tórax.*

*Estas tres últimas enfermedades se evitan con la aplicación de la vacuna trivalente DPT, la cual se aplica mediante una inyección en la nalga a los 2, 4 y 6 meses de edad y dos refuerzos a los 2 y 4 años de edad respectivamente.*



A partir de los 12 años y a todos los niños y niñas inscritos en sexto grado de primaria se les aplicará la vacuna Td que protege contra el tétanos y la difteria. También se aplicará a las mujeres en edad fértil entre 12 y 45 años de edad, especialmente si están embarazadas.



*Sarampión: Es una infección muy contagiosa, que puede causar daño cerebral, sordera o complicarse con otras infecciones, principalmente pulmonía y causar la muerte.*



*Rubéola: Es una enfermedad infecciosa que entra al cuerpo por la boca y nariz, esta enfermedad es muy peligrosa para las embarazadas, ya que puede dañar al niño que se está desarrollando en el seno materno.*



*Paperas o Parotiditis: Es una infección que ataca principalmente en la infancia y que produce fiebre, inflamación y dolor intenso en el cuello y en la parte posterior de los oídos. Si se complica puede provocar sordera, daño cerebral y en los niños afecta los testículos y con ello su capacidad de procrear hijos.*

*Estas tres enfermedades se previenen con la vacuna Triple Viral, con esta vacuna se protege a las niñas en su vida adulta, ya que cuando se embaracen tendrán defensas contra la rubéola. Se aplica mediante una inyección en el brazo izquierdo al cumplir el año de edad y un refuerzo a los 6 años de edad o al ingresar a la escuela.*





## ¿Qué hacer?

*En la escuela se revisan las cartillas al ingresar las y los niños a la educación preescolar y/o a la primaria; en caso de que falte alguna vacuna se notifica a los padres de familia para que ésta sea aplicada en la unidad de salud. También se revisan durante las Semanas Nacionales de Salud.*

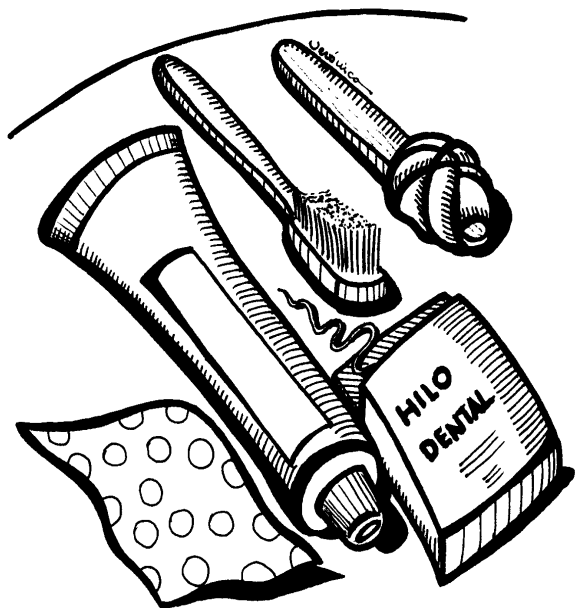
## *Técnica de cepillado y uso del hilo dental*

*Una dentadura sana y completa se logra con una alimentación adecuada, el cepillado de dientes después de cada comida, la aplicación periódica de fluoruro y al menos una visita anual al dentista.*


## ¿Qué saber?




*El no cepillarse los dientes o hacerlo de manera incorrecta, favorece la acumulación de residuos de comida y la formación de una capa que se adhiere a los dientes llamada placa dentobacteriana, cuya acción produce la caries; ésta pica y carcome poco a poco las piezas dentales causando dolor y si no se curan a tiempo, se pierden sin remedio. También inflama las encías, provocando sangrado y mal aliento; de no atenderse, los dientes se aflojan hasta que se caen.*







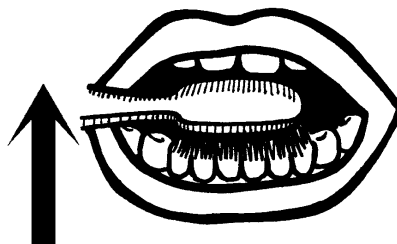
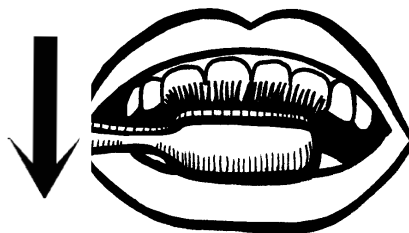
*Se recomienda demostrar la técnica de cepillado cuatro veces al año. Un dibujo de la dentadura o un modelo dental, la facilitan. Solicite a las y los alumnos que todos lleven su cepillo y un vaso para esos días.*

¿Qué necesitamos? 

-  Cepillo dental, cepillo elaborado en casa o un pedazo de tela
-  Pasta dental
-  Hilo dental o hilo nailon para coser

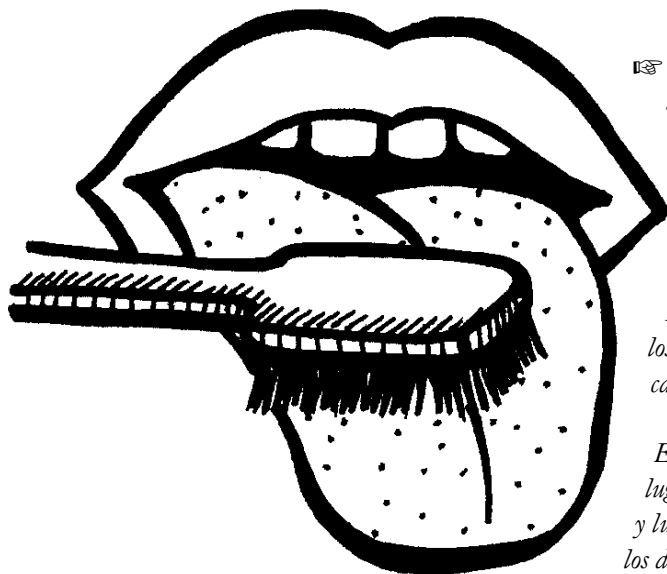
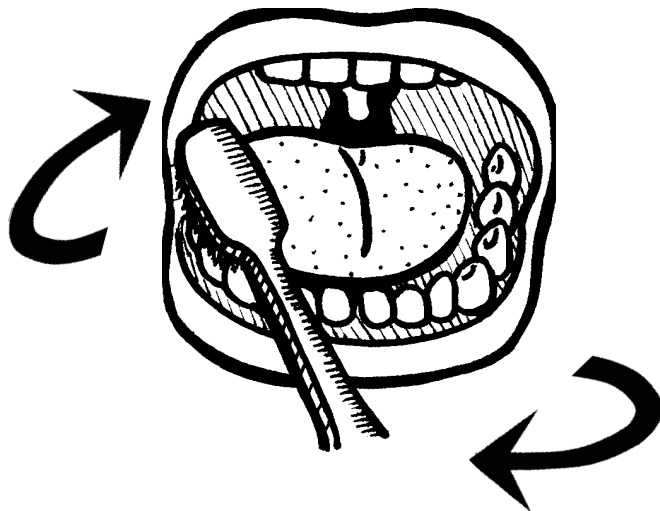
¿Cómo hacerlo?

-  Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo
-  Los dientes de abajo se cepillan hacia arriba





☞ Con movimientos circulares se cepilla la parte con que mastican las muelas



☞ Por último, se cepilla suavemente la superficie de la lengua

☞ Realizar el cepillado por no más de 5 minutos

☞ Realizar el aseo de la boca con el cepillo seco o con pasta (sin mojar)

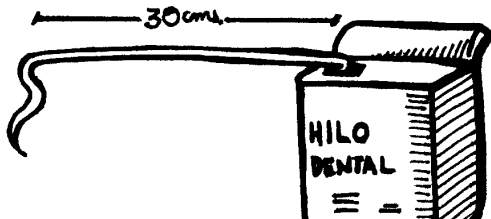
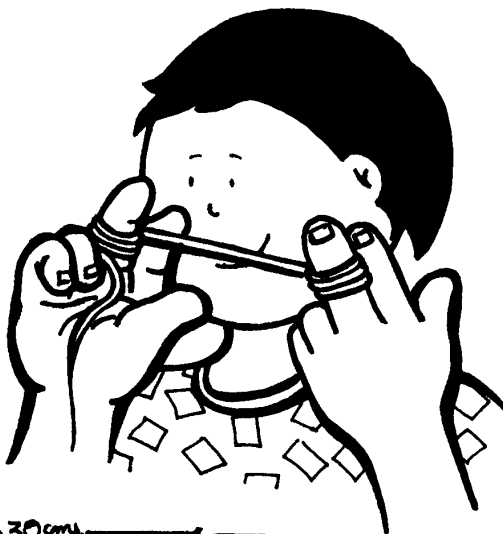
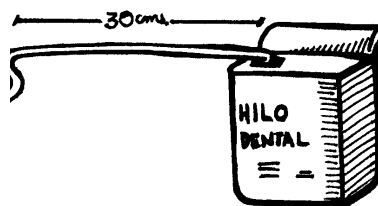
Para que sea efectiva la limpieza de los dientes, incluyendo los molares, debe abarcar la cara interna, externa y masticatoria de todos ellos e iniciarse desde la encía.

Es recomendable iniciar el cepillado siempre en el mismo lugar y recorrer con orden la dentadura, primero por delante y luego por atrás para asegurarnos de haber limpiado todos los dientes de la arcada superior y la inferior:



*Se deben lavar los dientes al menos tres veces al día o después de comer cualquier alimento, especialmente si contiene azúcar.*

*Al terminar el cepillado conviene utilizar el hilo dental para sacar la comida que queda entre los dientes donde no llegan las cerdas del cepillo. Se recomienda que se practique con las y los alumnos de tercer grado o de nueve años en adelante, pues los más pequeños se pueden lastimar las encías.*




¿Cómo hacerlo?




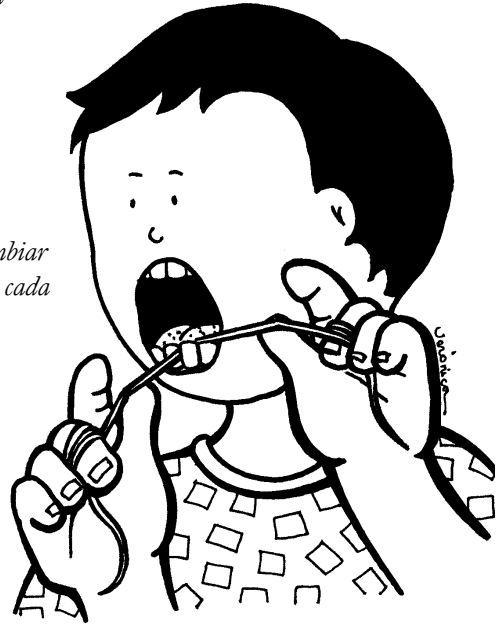
*Pida a las y los alumnos que corten alrededor de 30 cms. del hilo y enreden ambas puntas en los dedos medios, dejando una pequeña distancia entre ellos.*

*Indíqueles hacer lo siguiente:*



 Introducir cuidadosamente el hilo entre los dientes, ayudado con los dedos pulgares e índices



 Deslizarlo de adentro hacia afuera y de arriba hacia abajo, o viceversa en los dos dientes, sin presionar la encía; cambiar el tramo de hilo conforme se vayan limpiando cada uno de los dientes, hasta terminar con todos



## *Detección de placa dentobacteriana*

*Descubrir la presencia de la placa dentobacteriana nos permite identificar las zonas de la dentadura que no han sido bien cepilladas. Para ello, ponga en práctica junto con las y los alumnos un sencillo pero ilustrativo ejercicio.*


¿Qué necesitamos?

-  Color vegetal, betabel o pastillas reveladoras
-  Espejo






## ¿Cómo hacerlo?

 Solicite a sus alumnos y alumnas que mastiquen lentamente el betabel o la pastilla o bien, que hagan buches con el color vegetal disuelto en un poco de agua limpia

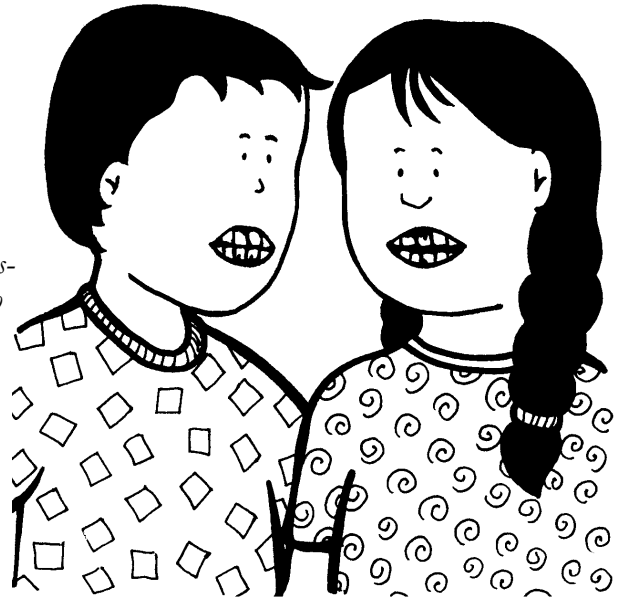
*Es importante que recorran toda la dentadura*

 Posteriormente indíqueles que lo escupan y se enjuagen la boca una sola vez y se observen en un espejo

*Las zonas que quedaron teñidas son aquéllas donde permanece la placa dentobacteriana y se deben volver a cepillar hasta que ésta desaparezca*

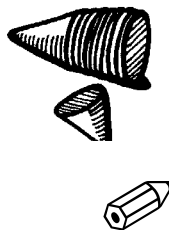
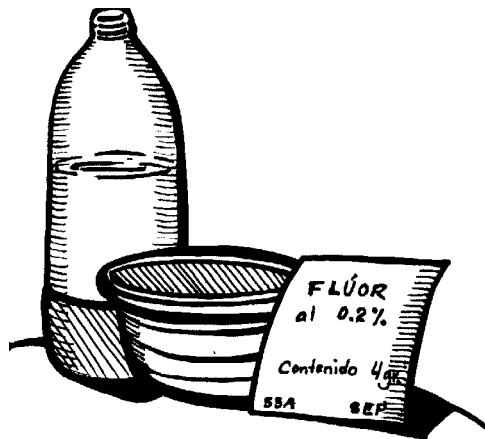
## *Aplicación de colutorios o enjuagatorios*

*El fluoruro de sodio es una sustancia que se utiliza para disminuir la caries porque fortalece el esmalte de los dientes. Lo proporciona la unidad de salud y se aplica una o dos veces al mes.*



## ¿Qué necesitamos?

- ✏ Un sobre de 4 gr. de fluoruro de sodio
- ✏ Un recipiente de plástico de dos o más litros
- ✏ Dos litros de agua hervida o clorada
- ✏ Un vaso de plástico o de papel por cada alumno
- ✏ Un recipiente para escupir después de los enjuagatorios



## ¿Cómo hacerlo?

- ✏ Diluya el contenido del sobre en dos litros de agua (alcanza para 200 personas)
- ✏ Proporcione a cada niño alrededor de 10 ml. (2 cucharadas) de la solución preparada en su vaso (lo necesario para hacer un buche)
- ✏ Adviértales que no se lo lleven a la boca hasta que todos lo tengan listo y que no la vayan a beber



- ☞ *Forme un semicírculo con sus alumnos y alumnas y colóquese en el centro*
- ☞ *Insístales que no deben tragar la solución*
- ☞ *Haga un buche de fluoruro durante un minuto; demuéstrelles cómo, haciéndolo usted*
- ☞ *Al terminar, indíqueles que lo escupan en el recipiente destinado para ello y que no coman ni beban nada durante una hora*

*Se recomienda realizar los enjuagatorios dos horas antes o después del recreo para evitar que coman o se enjuaguen la boca.*

*Para mayor protección se ha agregado flúor a la sal de mesa. Es conveniente promover su uso, excepto en los estados de: Aguascalientes, Durango, San Luis Potosí y Zacatecas, así como algunas localidades de Chihuahua, Jalisco, Estado de México, Puebla y Sonora, donde el agua ya contiene flúor.*



## Prevención de Accidentes











¿Qué saber? ✓

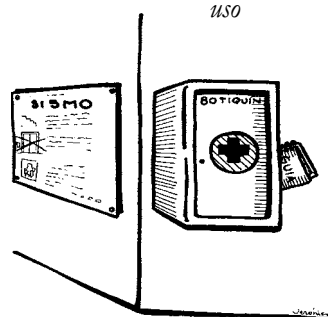
Los accidentes son la primera causa de muerte en los escolares de 5 a 14 años de edad, también pueden dejar lesiones invalidantes a veces para toda la vida; además provocan ausentismo y deserción escolar. Los accidentes los sufren las y los alumnos en los lugares donde viven, estudian, juegan o transitan. Los más frecuentes son: caídas, heridas, asfixia, envenenamientos, quemaduras, golpes, atropellamientos y ahogamientos.

En la mayoría de los casos estos accidentes se pueden evitar si:

- ✓ aprendemos a protegernos
- ✓ se obedecen las normas y reglas establecidas para la seguridad
- ✓ se identifican los riesgos que puedan existir en los ambientes familiar, escolar y comunitario y se trabaja para darles solución
- ✓ las y los adolescentes aprenden a identificar los riesgos y a interactuar con lo que les rodea, y evitar los retos, el alcohol y otras sustancias

¿Qué puede hacer la comunidad escolar? 

- |  |   |
|--|---|
|  Reforzar el Comité de Seguridad Escolar  |  Vigilar que durante el recreo no se realicen juegos que puedan constituir un riesgo para las y los alumnos                |
|  Identificar los riesgos que puedan existir en el edificio y en sus instalaciones   |  Enseñar qué hacer antes, durante y después de un desastre como temblores, huracanes, incendios, inundaciones o erupciones |
|  Reforzar los contenidos del Programa Curricular con eventos como: teatro guiñol, periódicos murales y sociodramas                              |  Promover el uso   |
|  Integrar un botiquín de primeros auxilios y tener a la mano una guía de primeros auxilios  | de gafetes  |
|  Organizarse para lograr un ambiente seguro   | de identidad  |
|  Organizar pláticas para los padres de familia  | para cada   |
|  Gestionar ante las autoridades la protección que sea necesaria para la seguridad de las y los alumnos en el entorno escolar y la vía pública | alumno y  |
|  | alumna con  |
|  | su  |
|  | nombre,   |
|  | domicilio y   |



# ACCIONES DE DETECCIÓN OPORTUNA

La detección y la observación la pueden realizar los educadores, los maestros de grupo o de educación física, y/o personal de apoyo, para identificar riesgos y problemas de salud en los alumnos y alumnas de los tres niveles educativos sobre los siguientes problemas:

## PREESCOLAR

Estado Nutricional  
 Agudeza Auditiva  
 Salud Bucal  
 Defectos Posturales  
 Enfermedades de la Piel  
 Enfermedades Respiratorias  
 Enf. Gastrointestinales  
 Problemas Cardíacos  
 Problemas de Conducta  
 Problemas de Maltrato



## PRIMARIA

Estado Nutricional  
 Agudeza Visual  
 Agudeza Auditiva  
 Salud Bucal  
 Enfermedades de la Piel  
 Defectos Posturales  
 Enfermedades Respiratorias  
 Enf. Gastrointestinales  
 Problemas Cardíacos  
 Problemas de Conducta  
 Problemas de Maltrato



## SECUNDARIA

Agudeza Visual  
 Agudeza Auditiva  
 Defectos Posturales  
 Salud Bucal  
 Enfermedades de la Piel  
 Enfermedades Respiratorias  
 Enf. Gastrointestinales  
 Problemas Cardíacos  
 Problemas de Conducta  
 Adicciones



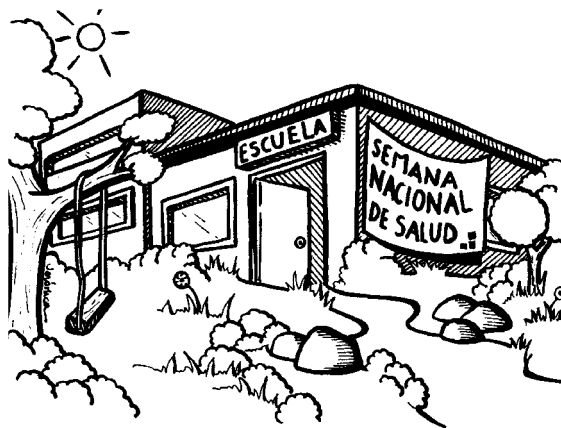


## ¿En dónde realizar las detecciones ?

*Las detecciones gruesas se realizan en una área lo más alejada del ruido con buena iluminación y ventilación, ya sea en el patio de la escuela, un salón de clases o de usos múltiples.*

## ¿Cuándo realizar las detecciones ?

- ☞ *La revisión del estado nutricional se debe realizar dos veces al año en preescolares y una vez al año en alumnos de primaria*
- ☞ *La detección de problemas de agudeza visual, auditiva, defectos posturales y salud bucal, una vez al año*
- ☞ *La detección de señales que indiquen enfermedades de la piel, gastrointestinales, respiratorias, eruptivas (sarampión, rubéola, varicela, escarlatina), problemas de maltrato, conducta y cardíacos, durante todo el año*

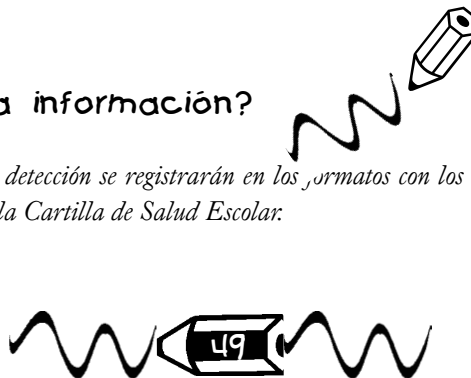


*En preescolar y primaria las detecciones se pueden realizar de acuerdo al calendario que se establezca entre personal de salud y docentes y aprovechar eventos como jornadas, ferias de la salud, campañas de vacunación y otras.*

*En secundaria se recomienda que los docentes detecten señales de alarma a través de la observación; y que promuevan la detección de problemas mediante eventos como semanas de salud y campañas en las que participen instituciones de salud.*

## ¿En dónde registrar la información?

*Una vez obtenidos los resultados de la detección se registrarán en los formatos con los que cuente el docente o en los que le proporcione el personal de salud y/o en la Cartilla de Salud Escolar.*



## ¿Qué es y para qué sirve la Cartilla de Salud Escolar?

La Cartilla de Salud Escolar es un instrumento que sirve para registrar y dar seguimiento al estado de salud de las y los alumnos desde la educación preescolar hasta la secundaria. Existen varios modelos de cartilla porque en cada estado el personal de salud y de educación han elaborado una que se adecúe a sus necesidades; en ella, los docentes deberán registrar el resultado de las detecciones gruesas realizadas y el o los problemas de salud que se detectaron en los alumnos. El médico que los atiende también anotará en la cartilla el resultado de la atención médica que recibieron el alumno o la alumna en la unidad de salud.

Esta cartilla será individual y tanto en preescolar como en primaria la tendrá el maestro de grupo durante todo el ciclo escolar. Se proporcionará a los padres de familia bajo su responsabilidad cuando ésta sea requerida para algún asunto relacionado con la salud de sus hijos, y será devuelta al maestro de grupo o responsable de la escuela a la mayor brevedad.

Al concluir el ciclo escolar la cartilla será entregada a los padres de familia junto con sus documentos escolares con la finalidad de que ésta sea entregada al maestro subsecuente y con ello seguir llevando un control eficaz del estado de salud de las y los alumnos.

### **PROCEDIMIENTOS PARA LA DETECCIÓN OPORTUNA DE PROBLEMAS DE SALUD**

#### *Vigilancia del Crecimiento*

#### ¿Qué saber?



Algunos de los principales problemas que afectan la salud de los mexicanos y limitan su crecimiento son derivados de una inadecuada alimentación. Entre los niños, los más comunes son producidos por una alimentación insuficiente en cantidad y en calidad, lo cual provoca desnutrición.



*La desnutrición limita el desarrollo de las potencialidades del ser humano y debilita sus defensas ante enfermedades infecciosas, las cuales a su vez, favorecen una mayor desnutrición. Afecta casi a uno de cada cuatro niños. En ocasiones se inicia desde antes del nacimiento por mala alimentación de la madre durante el embarazo; empeora entre el segundo y cuarto año de vida y disminuye conforme avanza la edad, es decir, en la etapa escolar.*

*Otro problema por alimentación inadecuada menos frecuente entre niños, pero más común en adolescentes y adultos, es la obesidad por exceso en el consumo de algunos alimentos y la falta de ejercicio. Ésta favorece enfermedades crónicas como hipertensión arterial, diabetes y padecimientos del corazón.*

**¿Cómo saber que hay desnutrición en los niños ?**

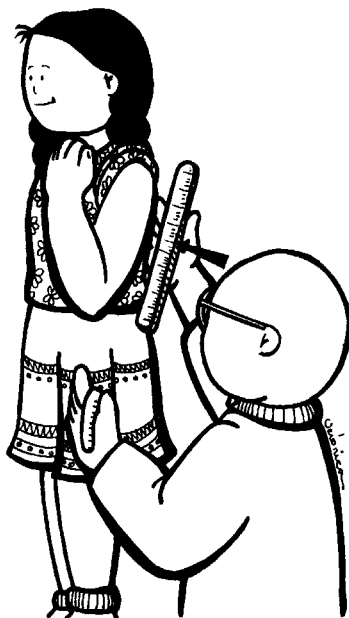
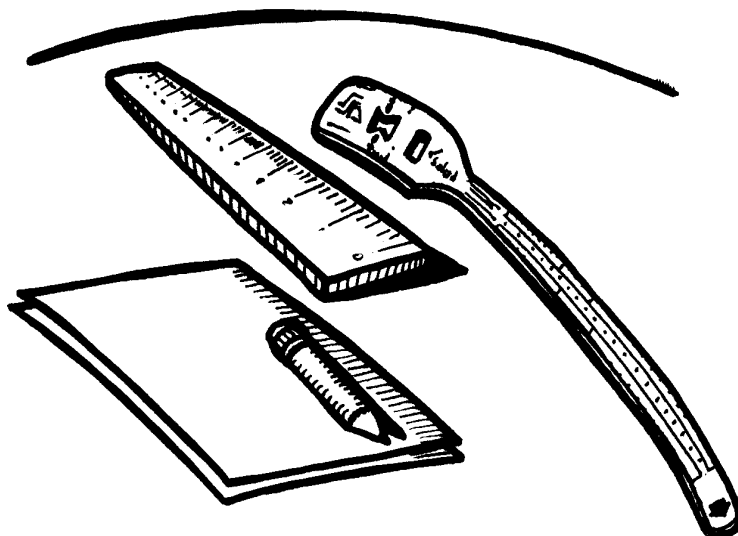
**El alumno puede presentar alguna de las siguientes características:**

- ✍ *Manchas blanquecinas en cara o brazos (gotas)*
- ✍ *Tiene reseca la piel*
- ✍ *Está decaído, desganado, somnoliento y muestra poco interés por las clases*
- ✍ *Padece con demasiada frecuencia enfermedades infecciosas (gripa, diarrea)*
- ✍ *Su cabello está seco, sin brillo y quebradizo*
- ✍ *El color de su piel, labios, lengua y parte interna de los párpados es pálido*



*PARA CONFIRMAR SUS  
SOSPECHAS, USTED PUEDE  
UTILIZAR INSTRUMENTOS  
SENCILLOS QUE LE PRO-  
PORCIONA EL PERSONAL  
DE SALUD:*

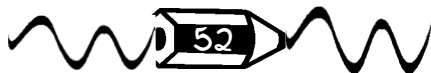
*✎ Cinta braquial CIMDER para  
preescolares y NUTRICINTA  
para escolares de 6 a 10 años  
✎ Regla*



### *¿Cómo hacerlo?*



- ✓ Identifique si el alumno es diestro o zurdo y aplique la prueba en el brazo contrario al que normalmente utiliza*
- ✓ Pídale que flexione el brazo y localice el punto medio entre el hombro y el codo (para localizar este punto mida la distancia con una regla)*
- ✓ Coloque la nutricinta en este punto y pídale que coloque el brazo en posición vertical*
- ✓ Introduzca por la ventana angosta el extremo largo de la cinta*
- ✓ Cuide que el alumno o la alumna se encuentre en posición de firmes sin voltear hacia la cinta y ajuste sin apretar*
- ✓ Lea el resultado por la ventana de la flecha según la edad y registre el color obtenido y el perímetro de la circunferencia braquial en el formato correspondiente*



¿Qué registrar?



Si al leer la cintilla el resultado es de color:

**Verde ¡ Felicidades !**

*El alumno se encuentra bien nutrido y debe continuar alimentándose adecuadamente.*

**Amarillo ¡ Cuidado !**

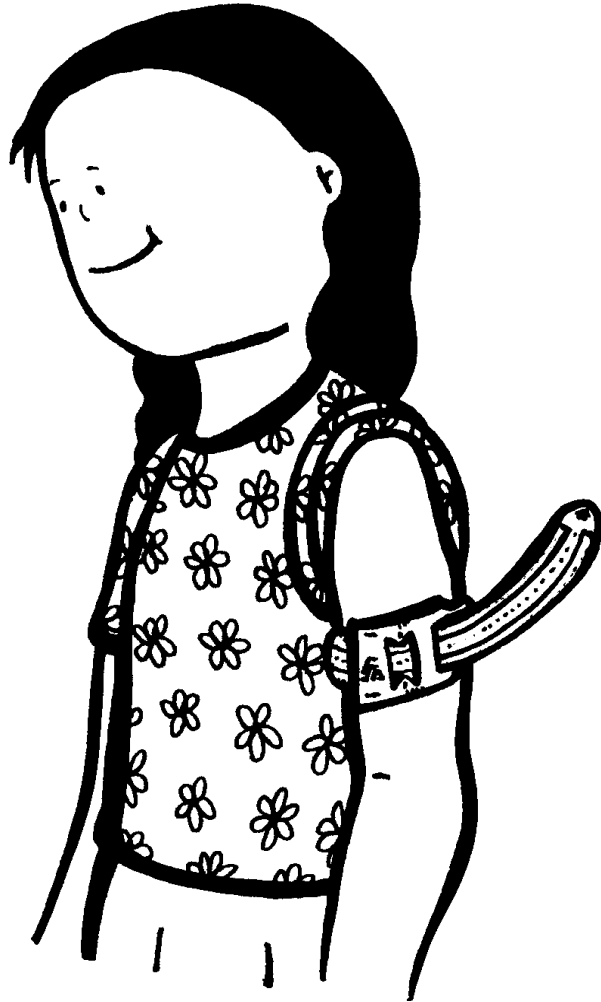
*El alumno está en riesgo de desnutrirse por lo que es importante platicar con sus padres para que cuiden más su alimentación y recomendarles que lo lleven a una unidad de salud.*

**Rojo ¡ Peligro !**

*El alumno está desnutrido, registre la información en la cartilla, formato o volante de referencia y contrarreferencia para que lo atiendan de inmediato en la unidad de salud. Insista con los padres en este sentido.*

**Blanco ¡ Cuidado !**

*El alumno tiene sobrepeso, es importante platicar con sus padres para que cuiden más su alimentación y recomendarles que lo lleven a una unidad de salud.*



**Recuerde que el buen estado de nutrición de los alumnos repercutirá en un mejor desarrollo y un mayor aprovechamiento escolar.**

## ¿Qué recomendaciones hacer?

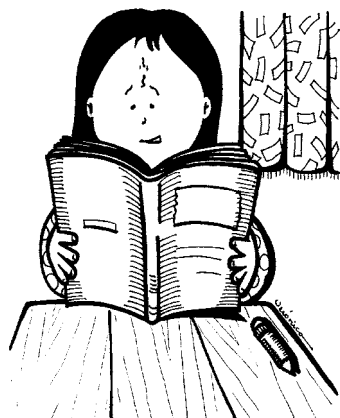
- ✓ *Orientar a las y los alumnos sobre cómo alimentarse adecuadamente, aprovechando de la mejor manera los recursos de que disponen*
- ✓ *Adquirir en la cooperativa escolar alimentos de menor costo y mayor valor nutritivo.*
- ✓ *Explicarles la importancia de consumir alimentos de los tres grupos de alimentos, los cuales:*
  - ✓ *Permiten realizar las actividades diarias ya que proporcionan energía (cereales, azúcares y grasas)*
  - ✓ *Favorecen el crecimiento dado que aportan proteínas (leguminosas y productos de origen animal)*
  - ✓ *Protegen la salud porque contienen vitaminas y minerales (frutas y verduras)*
  - ✓ *Recomendarles que consuman por lo menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas del día, sobre todo del grupo que aporta proteínas de origen vegetal o animal.*
- ✓ *Hacer hincapié sobre la higiene en la preparación y el consumo de los alimentos, para evitar infecciones como el cólera. Los puntos claves son:*
  - ✓ *Lavarse las manos antes de preparar, servir o consumir alimentos y después de ir al baño o cambiar el pañal de un bebé*
  - ✓ *Hervir el agua para beber o agregarle dos gotas de blanqueador de cloro por cada litro; dejarla reposar 30 minutos antes de beberla*
  - ✓ *Tallar con agua, zacate y jabón las frutas y verduras que se comen crudas; desinfectar durante 30 minutos, en agua con cloro en las mismas proporciones (mitad agua y mitad cloro), aquéllas que no se puedan tallar*
- ✓ *Cocer o freír bien los alimentos y evitar comer en la calle*



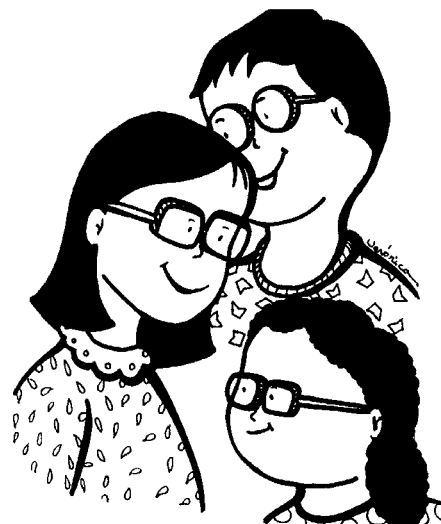
## Agudeza Visual

¿Qué saber? ✓

*El ser humano se relaciona con el mundo que lo rodea por medio de los sentidos, uno de los más importantes es la vista. A través de los ojos, aprendemos la forma, el color y el tamaño de las cosas, también las letras y con ello todos los conocimientos mediante la palabra escrita.*



*La deficiencia de la vista puede limitar severamente el aprendizaje y pasar desapercibida para los maestros y para la propia familia.*

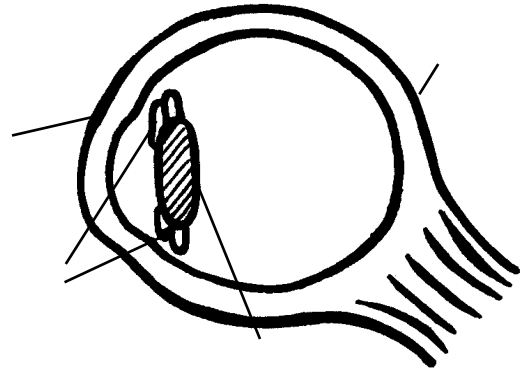
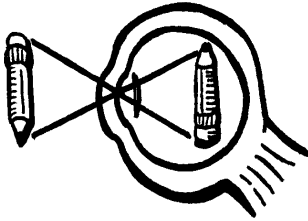
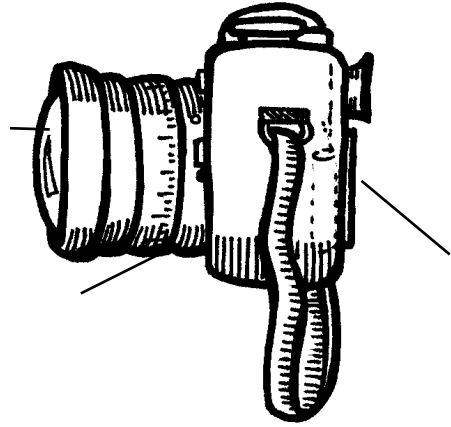


*Los problemas de la vista más comunes son los trastornos de la agudeza visual que afectan a dos de cada 10 escolares y uno de éstos requiere lentes con urgencia. No proporcionárselos puede llevar a las y los alumnos a reprobar o desertar. Se ha comprobado que la frecuencia de problemas de agudeza visual es de más del doble entre los reprobadores.*



## ¿Qué es la Agudeza Visual?

Como usted recordará, el ojo funciona como una cámara fotográfica, ya que tiene dos lentes (córnea y cristalino), un diafragma (iris) y una placa sensible a la luz (retina) donde se forman las imágenes. Cualquier alteración en estos componentes impide ver con claridad.



¿Cuáles son los problemas de agudeza visual más comunes?

### Miopía.

*El alumno no ve bien de lejos. Se acerca a los objetos para distinguirlos mejor. La imagen se forma antes de la retina.*



## Hipermetropía.

*El alumno no ve bien de cerca tiene dificultad para leer, los ojos se le enrojecen y padece dolores de cabeza, sobre todo después de la lectura. La imagen se forma atrás de la retina.*

## Astigmatismo.

*Algunas de las superficies de las lentes del ojo están deformadas. Para ver mejor el alumno necesita fruncir el ceño o ladear la cabeza. La imagen está distorsionada, se alarga o se acorta según sea el caso.*

*Existen casos en los cuales se combinan la miopía o hipermetropía con el astigmatismo.*

¿Cómo saber que hay problema en la visión de los alumnos ?

Cuando el alumno presenta alguna de las siguientes características:



✎ Se acerca mucho al libro o cuaderno para leer o escribir

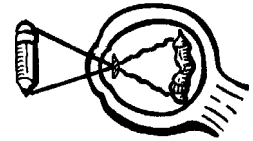
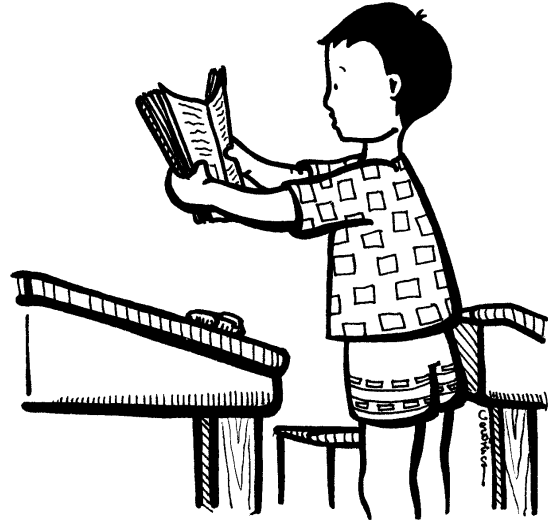
✎ Le lloran los ojos o se le enrojecen cuando lee

✎ Confunde las letras y los números

✎ Entrecierra los ojos o ladea la cabeza para ver mejor

✎ Se frota los párpados muy seguido

✎ Se queja de dolor de cabeza frecuentemente





Para confirmar sus sospechas usted puede realizar un examen sencillo de detección de la agudeza visual. Es recomendable practicarlo a las y los alumnos de 6 a 15 años de edad, iniciando con los que se observó alguna señal de alarma. En los alumnos de 5 años el ojo no acaba de madurar; por lo que en preescolares no se realiza esta detección; sin embargo ante cualquier señal se debe realizar la visita al médico.

## ¿Qué necesitamos?

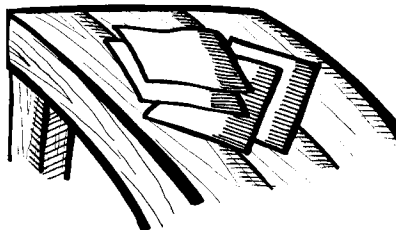
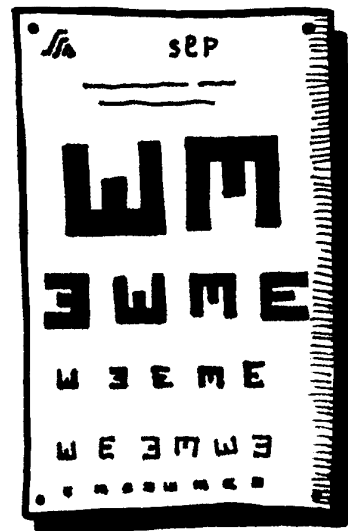


- ✓ Cartillas optométricas para analfabetas que se representa con la letra “E” en diferentes posiciones o la cartilla de letras para alfabetas
- ✓ Tarjetas blancas de cartón o cartulina para cubrir los ojos
- ✓ Un espacio con buena ventilación e iluminación que mida por lo menos 6 metros de largo

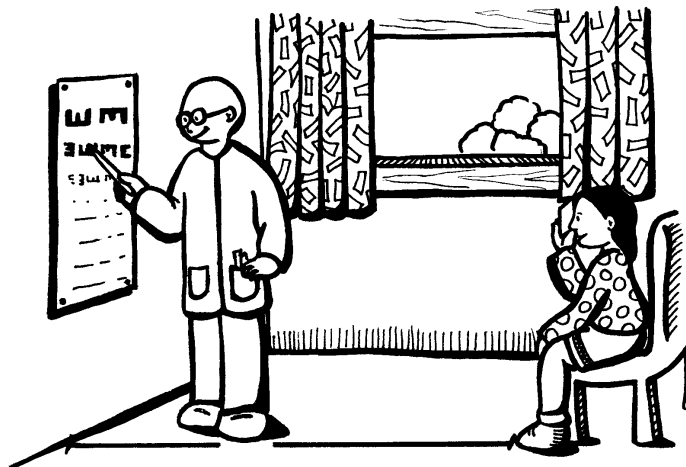
## ¿Cómo hacerlo?



- ✓ Platique a las y los alumnos lo que van a hacer y la importancia que tiene la vista para su salud y su aprendizaje
- ✓ Revíselos uno por uno y evite que los demás vean la cartilla, inicie con los que presentaron alguna señal de alarma, así como con los que usan lentes y realice el examen con y sin lentes



- ✓ Coloque la cartilla correspondiente a la altura de los ojos del alumno, sobre la pared iluminada y sin reflejos (nunca entre ventanas). No es recomendable forrar la cartilla con plástico transparente
- ✓ Siente al alumno a seis metros de distancia de la cartilla, derecho y sin ladear la cabeza
- ✓ Explíquele que deberá cubrirse el ojo izquierdo con la tarjeta, sosteniéndola con la mano del mismo lado. El ojo no debe cerrarse ni oprimirse



- ✓ Examine el ojo derecho, señalando cada una de las letras de la cartilla, de arriba hacia abajo y de izquierda a derecha



- ✓ Pídale que indique las posiciones de los palitos de la letra "E", si utiliza la cartilla para analfabetas, o que identifique las letras de la cartilla para alfabetas
- ✓ Obsérvelo mientras lo examina para detectar sus movimientos o gestos y cuide que no se destape el ojo cubierto
- ✓ Anote el último renglón que pudo ver con claridad con ese ojo

- ✓ *Repita el procedimiento para examinar el ojo izquierdo, ahora con el derecho cubierto*
- ✓ *Anote también el último renglón que distinguió claramente*

## ¿Qué registrar?

*La agudeza visual se califica para cada ojo por separado. Se considera adecuada cuando el alumno puede leer con claridad la letra "E" o las letras hasta los renglones  $V=0.8$  ó  $20/30$  con cada uno de los ojos por separado.*



*Si durante el examen le lagrimean o le arden los ojos, ladea la cabeza, entrecierra los párpados o no ve claramente, significa que tiene algún trastorno.*







*Es necesario que hable con sus padres para que lo lleven a la unidad de salud o al servicio optométrico que apoya a la escuela, para que le diagnostiquen el problema y le receten lentes, en su caso.*

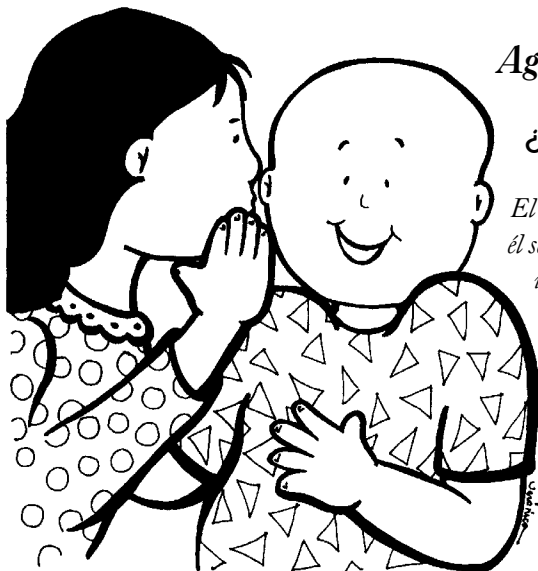
*Mientras el alumno obtiene sus lentes, es recomendable que lo sienten en la parte central de la primera fila. De ser necesario insista con sus padres hasta que obtengan los anteojos. Explíquelo la importancia de que el niño o la niña vea bien.*



¿Qué recomendaciones hacer a las y los alumnos? 

**Inculque hábitos saludables en relación con su vista como:**

-  *Leer y escribir en sitios bien iluminados y sin reflejo directo del sol*
-  *Ver la televisión a una distancia no menor de dos metros*
-  *No tallarse los párpados con las manos sucias y lavárselas antes de acostarse por si lo hace dormido*
-  *No picar, ni golpear los ojos por ninguna razón*
-  *Utilizar los lentes cuando sea necesario y no burlarse de los compañeros que los usan*
-  *Acudir al médico cuando tenga muchas lagañas o los ojos irritados*



## *Agudeza Auditiva*

¿Qué saber? ✓

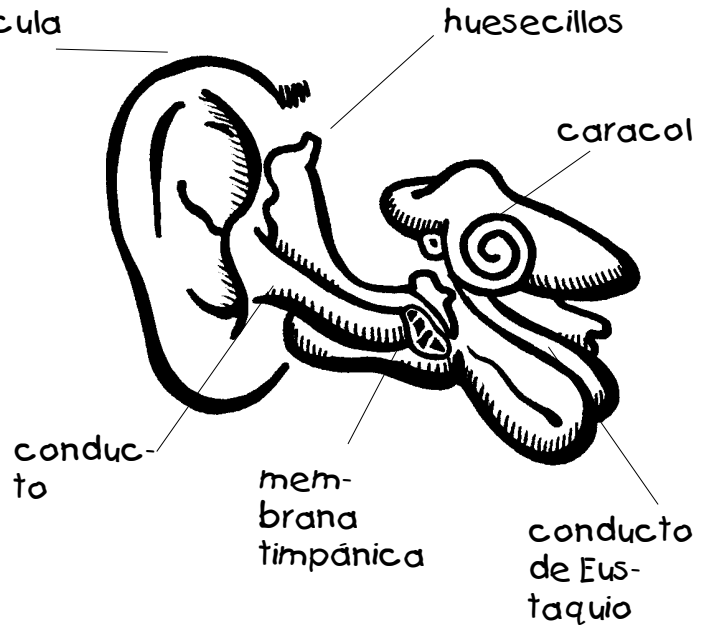
*El oído es otro de los sentidos importantes para el aprendizaje. A través de él se perciben los sonidos, la música y el lenguaje hablado, lo que representa una de las funciones más importantes para la vida de relación.*

*Cuando la persona no escucha bien, tiene dificultad para hablar y modular su voz. Esto suele ocasionar aislamiento y obstaculizar las relaciones interpersonales. Los problemas de agudeza auditiva afectan en promedio a 2 de cada 10 niños y sus orígenes son diversos.*

## ¿Qué causa los problemas auditivos?

El pabellón auricular u oreja, sirve para capturar y concentrar las ondas sonoras, las cuales viajan por el conducto auditivo externo y hacen vibrar la membrana del tímpano. Los huesecillos del oído medio (martillo, yunque y estribo) los conducen hacia el caracol y oído interno, de donde son captados por el nervio auditivo. También ahí se encuentran los canales semicirculares, que son los responsables del equilibrio.

Un problema en cualquiera de estas partes, disminuye la agudeza auditiva. Las causas más frecuentes son: tapones de cerumen (cerilla) u objetos extraños en el conducto auditivo externo, membranas timpánicas



rotas como consecuencia de infecciones mal atendidas, por uso de objetos con fines de limpieza o por complicaciones de enfermedades como sarampión, paperas y otras.

También pueden dañar al oído: golpes, ruidos muy intensos, música a volúmenes muy altos y el efecto indeseable de algunos medicamentos. Ciertos trastornos se expresan por sensación de vértigo.



## ¿Cómo saber que hay problema en la audición de los alumnos?

El alumno o la alumna puede presentar alguna de las siguientes características:

- ✎ *No responde a la voz normal y requiere hablarle más fuerte*
- ✎ *Es necesario repetirle varias veces las indicaciones*
- ✎ *Observa constantemente la cara y los labios de quien le habla, tratando de interpretar las gesticulaciones*
- ✎ *Gira la cabeza con intención de escuchar mejor*
- ✎ *Pronuncia vocablos de manera distorsionada o varía el tono y el volumen de la voz*
- ✎ *Tiene dificultades para tomar el dictado*
- ✎ *Se queja de dolor de oídos*
- ✎ *Tiene sensación de vértigo, camina de lado y a veces pierde el equilibrio*
- ✎ *Busca acercarse a quien le está hablando*

*Para confirmar sus sospechas usted puede realizar un examen sencillo de revisión de la agudeza auditiva, es recomendable practicarlo, iniciando con las y los alumnos que presentaron alguna señal de alarma.*

¿Qué necesitamos?

- ✓ *Un lugar lo más aislado posible del ruido*

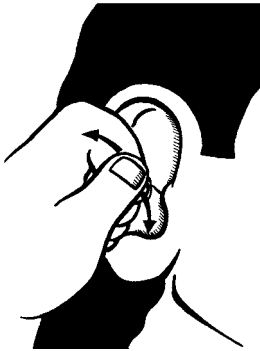


## ¿Cómo hacerlo?

- ☞ *Platique con las y los alumnos lo que van a hacer y la importancia que tiene el oír bien para su salud y su aprendizaje*
- ☞ *Revíselos uno por uno, por separado. Inicie con quienes presentaron alguna señal de alarma*
- ☞ *Antes de iniciar la prueba retire los aretes, pasadores y lentes a quienes los usen*
- ☞ *Examine primero el oído derecho (OD) y después el izquierdo (OI), para detectar si la transmisión ósea de los sonidos es mejor que la aérea o viceversa*

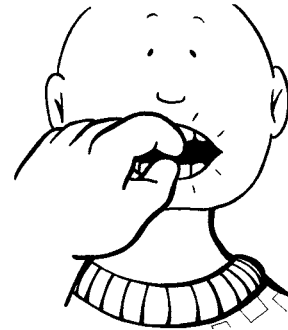


### Haga lo siguiente:



- ☞ *Frote cuatro o cinco veces con la yema de su dedo índice el borde superior de la oreja derecha del alumno (sonido de gatito que araña)*
- ☞ *Posteriormente, frente a la oreja frote cuatro o cinco veces sus dedos pulgar con índice y medio, frente al mismo oído del alumno, sin tocarlo (sonido de perrito que rasca)*
- ☞ *Pregúntele cuál de los dos sonidos escucha mejor y anote la respuesta (el gatito que araña o el perrito que rasca)*

tocarlo





- ☞ *Repita el procedimiento en el oído izquierdo*
- ☞ *Pídale que abra la boca y le muestre los dientes centrales superiores y dé en el centro debajo de ellos dos o tres golpes suaves con la uña de su dedo medio; en caso de que cuente con coronas de metal, caries o que los dientes estén flojos, no realice esta prueba*
- ☞ *Pregúntele de qué lado oye mejor el sonido producido o si lo escucha igual en ambos oídos*




## ¿Qué registrar?



 Se toma como trastorno de agudeza auditiva si percibe mejor el sonido del frote sobre la oreja (transmisión ósea), que el frote de los dedos frente al oído (transmisión aérea)

 Registre también como problema si escucha el sonido con mayor intensidad en cualquiera de los lados.

 La agudeza auditiva se califica por separado para cada oído

*Esta sencilla prueba nos permite identificar cuando la transmisión aérea es mejor que la ósea, como debe ser, o bien cuando ésta es mejor que la primera, en cuyo caso hay algún trastorno*

*Platique con los padres de las y los alumnos que presentaron alguno de los problemas descritos y orientelos sobre la necesidad de acudir a un servicio de salud, para que identifiquen el daño y en su caso, las medidas necesarias para corregirlo.*







*La mayoría de los problemas de audición tienen fácil solución y excepcionalmente se requiere de auxiliares auditivos, para lo cual puede ser necesario obtener apoyo institucional.*

## ¿Qué recomendaciones hacer a los alumnos?



*A las y los alumnos que presentaron algún problema es recomendable sentarlos en un sitio cercano a donde usted comúnmente habla y que con frecuencia les dirige directamente la palabra para facilitarles la lectura de sus labios.*

*También es conveniente que inculque en las y los alumnos hábitos saludables para sus oídos tales como:*

-  *Hablar sin gritos*
-  *Escuchar la música y la televisión a bajo volumen*
-  *No introducir ningún objeto a sus oídos, especialmente los picudos*
-  *No darse golpes en las orejas, ni jalarse de ellas entre sí*
-  *Evitar jugar con cohetes y petardos*
-  *Acudir al médico con prontitud cuando padecen infecciones de la garganta o bien, si sufren dolor o de oídos*

- ✓ También hacerlo cuando se presente vértigo sin causa que lo justifique
- ✓ Evitar estornudar con la nariz tapada
- ✓ No automedicarse
- ✓ No viajar cuando tenga gripe o infecciones en la garganta
- ✓ Sonarse la nariz tapando primero una fosa nasal soplando por ella y luego la otra

## Defectos Posturales

### ¿Qué saber? ✓

*El conjunto de músculos, huesos y articulaciones da forma y estructura a nuestro cuerpo, protege órganos muy delicados y nos permite movernos. Si alguna de sus partes tiene un defecto, tarde o temprano se ocasiona dolor y se producen limitaciones en su funcionamiento.*

*Los huesos y las articulaciones de los niños son aún moldeables y permiten corregir sus defectos a tiempo, lo cual puede evitarles sufrimientos e incapacidades futuras. Además, así se pueden prevenir problemas de coordinación psicomotriz gruesa.*

### ¿Cuáles son los problemas más frecuentes?

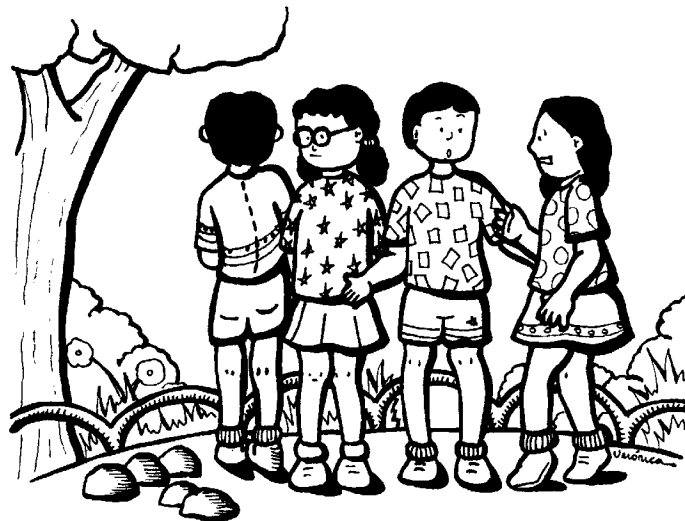
*Los problemas de postura afectan a uno de cada cinco niños aproximadamente. Los más frecuentes son: pie plano, arqueado interno o externo de las piernas, rotación de los pies hacia dentro o hacia afuera, además de desviaciones en la columna vertebral o aumento en sus curvaturas normales.*



## ¿Cómo saber que existe algún problema de postura?

El alumno puede presentar alguna de las siguientes características:

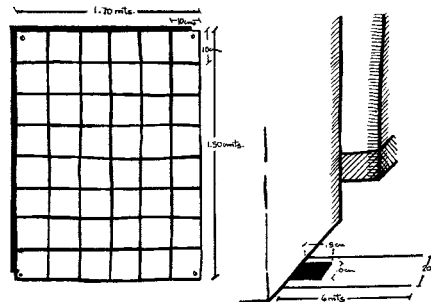
- ✎ Se queja de dolor de piernas o pies al estar parado, caminar o correr
- ✎ Cojea o camina con las puntas de los pies hacia adentro o exageradamente hacia afuera
- ✎ Se le ven las piernas arqueadas, las rodillas muy juntas o separadas
- ✎ Se observan desviaciones no comunes en el tronco de su cuerpo
- ✎ Deforma el talón de sus zapatos o gasta más la parte interna que la externa del tacón
- ✎ Se le ve desviada la cadera, con inclinación hacia el lado más corto
- ✎ Se tropieza o cae con frecuencia



Para confirmar sus sospechas usted puede realizar un examen sencillo de detección de defectos posturales, es recomendable practicarlo, iniciando con las y los alumnos que presentaron alguna señal de alarma.

## ¿Qué necesitamos?

- ✎ Una área adecuada para realizar la prueba (un salón o en el patio de la escuela para que el alumno pueda caminar y en donde se pueda colocar el papel de estraza)
- ✎ Un pliego de papel de estraza de 1.70 mts. de alto por 1.50 mts. de ancho, con un cuadrulado de 10 x 10 cms. cada cuadro. Este se utilizará para la observación de simetría y alineación corporal (simulador de somatoscopio)
- ✎ Un trazo en el piso de una línea recta de 6 mts. de largo de color blanco y 20 cms. de ancho con una franja interna de color rojo de 10 cms. de ancho (a 15 cms. de la pared)



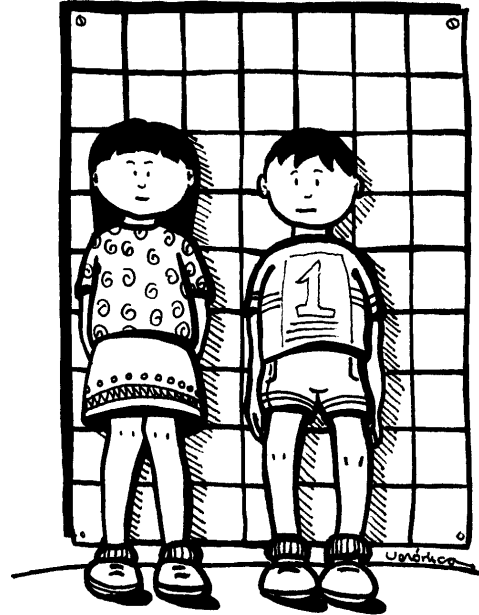
## ¿Cómo hacerlo?

Solicite al alumno que se coloque en posición de firmes dando la espalda a la cuadrícula y observe:

- ✓ Si al juntar las rodillas entre sus tobillos existe una distancia mayor de cinco centímetros
- ✓ Si sus piernas están arqueadas hacia adentro
- ✓ Si al juntar los tobillos entre las rodillas hay más de cinco cms. o están arqueadas hacia afuera

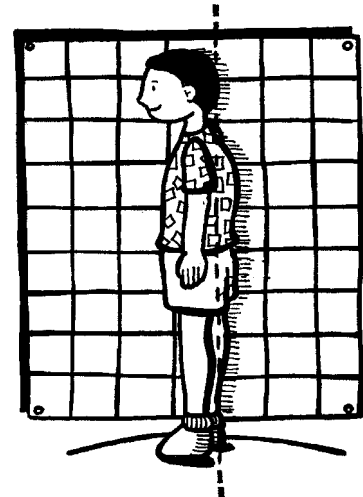
Pídale que se coloque de frente a la cuadrícula de espaldas a usted y observe:

- ✓ Si hay alineación entre hombros, codos, rodillas y tobillos
- ✓ Si las caderas y los hombros están a la misma altura



Pídale que se coloque en forma lateral, su lado izquierdo quedará hacia usted y observe:

- ✓ Si la columna vertebral está recta
- ✓ Si hay alineación entre talones, glúteos, espalda y cabeza

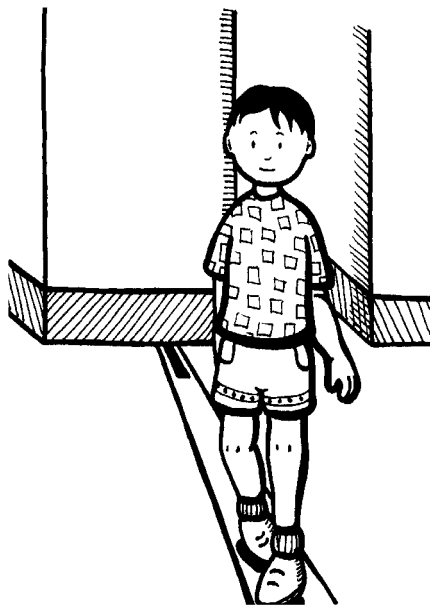


Pídale que doble su mano derecha hacia abajo, tome el pulgar derecho con los dedos de la mano izquierda e indíquele que lo empuje hacia el antebrazo sin forzarlo. Considere elasticidad excesiva si alcanza a tocar con el pulgar el antebrazo del mismo lado. Repita el procedimiento para examinar la mano del lado izquierdo. Si la elasticidad es excesiva el alumno tiende a presentar pie plano.

Solicite que camine de ida y vuelta sobre la franja dibujada en el piso a su ritmo acostumbrado y observe:

- ✓ Si cojea al caminar, o las puntas de los pies se dirigen exageradamente hacia adentro o hacia afuera.

También puede practicar esta técnica para la detección de pie plano.



### ¿Qué necesitamos?

- ✎ Un cojinete delgado de hule espuma
- ✎ Pintura vegetal o anilina
- ✎ Hojas blancas, preferentemente de cartulina, una por cada alumno
- ✎ Un trozo de tela limpia o toallas de papel

### ¿Cómo hacerlo?

- ✎ Indique a las y los alumnos que anoten su nombre o hágalo usted en cada hoja o cartulina, si aún no saben hacerlo

☞ Con el alumno de pie, con sus zapatos puestos, parado sobre una superficie lisa y de espaldas a usted, observe el tacon y el desgaste de sus tacones y anote si uno de ellos está más gastado por adentro que por afuera, o si el talón del zapato está deformado

☞ Pida al alumno que se quite los zapatos y los calcetines y que se pare descalzo con el pie derecho, sobre el cojinetes de hule espuma, previamente impregnado con la pintura vegetal. También puede hacerlo con un rodillo y tinta

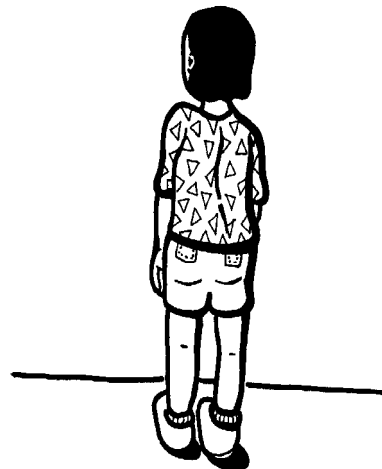
☞ Después instrúyalo que apoye el pie ya entintado, en la hoja blanca colocada sobre el piso. Primero el talón y luego el resto del pie sin menearlo

☞ Posteriormente, indíquele que limpie su pie con el trapo o bien con una toalla desechable

☞ Proceda de la misma manera con el pie izquierdo

☞ Compare la huella de ambos pies con esta figura, para observar si el alumno tiene formado el arco o padece pie plano

Se pueden utilizar otros materiales existentes en cada lugar, cuidando solamente que sean confiables.



¿Qué registrar?



☞ Anote si el alumno presenta piernas arqueadas hacia adentro o hacia afuera, tobillos separados, curvatura notoria en la columna, falta de alineación entre talones, glúteos, espalda y cabeza, si alcanza a tocar con el antebrazo del mismo lado, si cojea al caminar, si los pies se dirigen exageradamente hacia adentro fuera de la línea blanca y si existe pie plano. pulgar ohacia



## ¿Qué recomendaciones hacer?

Es recomendable inculcar en las y los alumnos hábitos de buena postura como:

- ✓ Sentarse y pararse derechos
- ✓ Caminar erguidos
- ✓ Usar zapatos cómodos y a la medida
- ✓ No levantar objetos pesados; de ser necesario, hacerlo flexionando las rodillas en cuclillas y nunca doblando la cintura
- ✓ Recomendar utilizar mochila en la espalda en lugar de morral
- ✓ Practicar ejercicios. Algunos son especialmente útiles y usted puede indicárselos en su clase de educación física, se puede apoyar en la guía de ejercicios “Guarda compostura” que puede solicitar al personal de salud

Algunos de los ejercicios que puede recomendar son:

- ✓ Marchar con las puntas de los pies y luego sobre los talones
- ✓ Caminar sobre la parte externa de los pies y luego con la interna
- ✓ Sentados en el suelo, con las piernas dobladas y ambas plantas de los pies en contacto, entre sí, forzar las rodillas con las manos poco a poco, hasta que toquen el suelo
- ✓ Ponerse en cuclillas con los pies totalmente apoyados en el piso
- ✓ Sentado sobre los talones, poner la frente en el suelo
- ✓ Colgarse de una barra, con las manos flexionar y extender los brazos soportando el peso del cuerpo

Además, para prevenir y corregir en gran medida el pie plano y reforzar otros aspectos como el trabajo en equipo, es muy útil la práctica de algún deporte. Le recomendamos promoverla al menos dos veces por semana.

## Salud Bucal

### ¿Qué saber?

A menudo nos olvidamos de los dientes y sólo los recordamos cuando nos duelen; sin embargo, son muy importantes porque sin una buena dentadura no hay buena digestión; los dientes “picados” o con caries son fuentes de infección y pueden favorecer otras enfermedades.



*Algunos estudios han demostrado que en las y los alumnos preescolares, de cada cinco dientes ya cuentan con una pieza cariada y, al llegar a la primaria, nueve de cada diez niños ya tienen caries en más de una pieza dental permanente.*

*Su paso por la escuela puede ser la única oportunidad de adquirir hábitos para prevenir y atender dientes y encías dañadas.*

¿Cómo saber que hay problema en la dentadura de los alumnos ?

**El alumno puede presentar alguna de estas características:**

- ✓ *Inflamación en su cara*
- ✓ *Dificultad y dolor al comer*
- ✓ *Dificultad para hablar*
- ✓ *Se toca la mejilla con insistencia*
- ✓ *Pasa la lengua insistentemente por sus dientes*
- ✓ *Manifiesta dolor al tomar líquidos fríos o calientes*
- ✓ *Mal aliento*

*Pida a las y los alumnos que abran la boca y observe si presentan dientes o muelas rotas o con pigmentaciones color café.*

*Si observó en las y los alumnos alguna de estas señales deberá informar a los padres de familia el o los problemas que éstos presentan y referirlos a la unidad de salud para su atención.*





¿Qué recomendaciones hacer a las y los alumnos?



- ✓ Alimentarse lo mejor que sea posible
- ✓ Cepillar los dientes al menos tres veces al día, después de cada comida
- ✓ Evitar comer dulces y beber refrescos porque el azúcar que contienen favorece la caries
- ✓ Utilizar cepillos de cabeza chica, con cerdas firmes, uniformes y planas
- ✓ Cambiar el cepillo dental aproximadamente cada tres meses o cuando las cerdas del cepillo se abran hacia los lados, para obtener un cepillado adecuado
- ✓ No utilizar los dientes como si fueran herramientas, se pueden romper
- ✓ No usar palillos u objetos picudos porque es fácil lastimar las encías
- ✓ Visitar al dentista una o dos veces al año



## Enfermedades de la Piel

¿Qué saber?



La piel es un órgano importante que protege al cuerpo de las inclemencias del tiempo, lo ayuda a controlar la temperatura, a eliminar desechos a través del sudor y lo defiende de infecciones.

Es la imagen que se da al exterior; lo que la gente ve a primera vista y es también un reflejo de la salud.

Como todo órgano del cuerpo, la piel puede ser dañada por microbios, sustancias, insectos y otros agentes agresores; ésto se puede observar a través de diversas manifestaciones. Además, en ella se pueden reflejar otras enfermedades que se pueden manifestar a través de cambios en su aspecto y color, como son carencia de vitaminas, anemia y otras como la hepatitis.



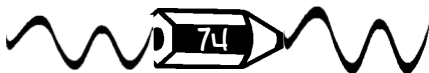
¿Cómo saber que hay problema de piel en los alumnos?

El alumno puede presentar alguna de las siguientes características:

☞ *Infestación por piojos (pediculosis).*

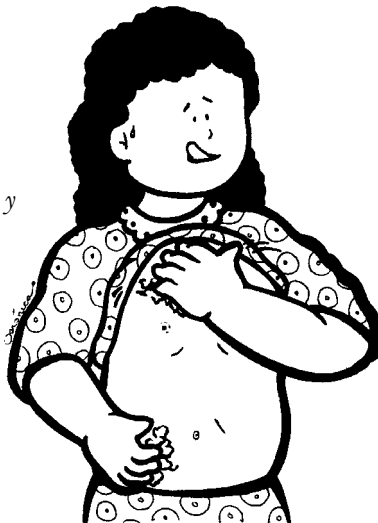
*Se manifiesta por aparición de ronchas en el cuero cabelludo o liendres en el pelo, provoca mucha comezón en la cabeza.*

☞ *Sarna o infestación por ácaros (escabiasis).* Se observan ampulas o granos con costras y comezón entre los dedos de las manos y pliegues de brazos y piernas.





☞ *Hongos en la cabeza (tiña capitis). Se presenta con zonas sin pelo o cabellos más cortos unos que otros, ronchas, costras amarillas y comezón en el cuero cabelludo.*



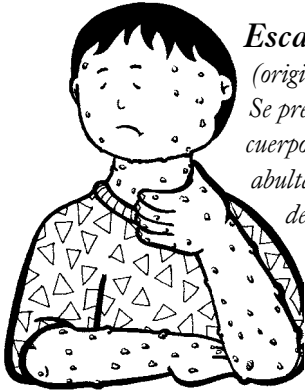
☞ *Hongos en el cuerpo (tiña corporis). Se muestra con manchas claras y bordes enrojecidos, piel engrosada, áspera y reseca con comezón.*

☞ *Hongos en los pies o pie de atleta (tiña pedis). Existe mal olor, sudoración, comezón, despellamiento entre los dedos o las plantas de los pies y grietas.*



☞ *Infección por bacterias (impétigo). Se identifica por ronchas, costras amarillentas y puntos de pus alrededor de la boca, oídos o nariz.*

## Otras enfermedades que se manifiestan en la piel:

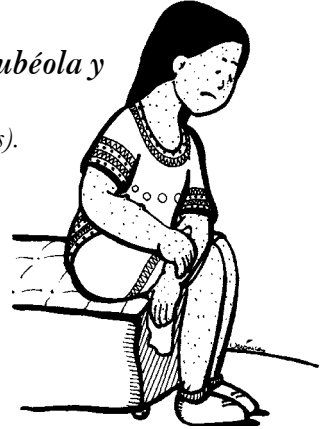


### **Escarlatina**

(originada por bacterias). Se presentan ronchas en el cuerpo, muy rojas con puntos abultados y calentura, después de una infección bacteriana en la garganta o durante la infección.

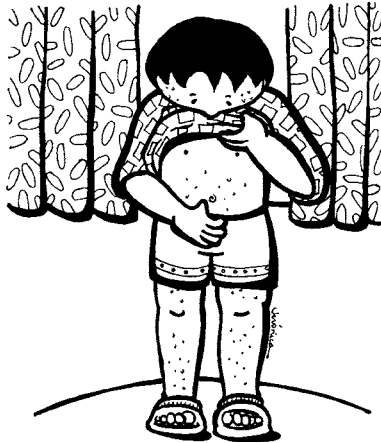
### **Sarampión, rubéola y varicela**

(causada por virus). Se manifiestan con catarro, fiebre, ojos llorosos y aparición súbita de ronchas rojas o ampulas en cara, cuerpo y extremidades.



### **Reacción alérgica**

(urticaria). Se presenta a través de grandes ronchas con comezón en cara, tronco y extremidades. En casos graves, también se inflaman labios y párpados.



### **Falta de vitaminas**

(avitaminosis). Se presenta piel reseca y rasposa, en el ángulo de la boca o comisura labial hay formación de grietas (boqueras), lengua roja y brillante. En casos graves se altera la visión nocturna, hay sangrados fáciles y los huesos se deforman.



### **Anemia.**

*Puede sospecharse por palidez en la piel, los labios y la lengua, así como la parte interna de los párpados.*

### **Hepatitis.**

*Se manifiesta con coloración amarilla en la piel, debajo de la lengua y en la parte blanca de los ojos. Se acompaña de orina oscura y excremento blanco.*



### **Acné.**

*Es una enfermedad de la piel debido al exceso de grasa que ocluye los poros principalmente en la cara. Se presenta como puntos blancos o negros; conforme la enfermedad avanza la piel de la zona afectada se inflama y se pone roja y hay un abultamiento redondeado el cual puede crecer y llenarse de pus, al abrirse puede dañar a la piel sana de su alrededor y cuando se cura puede dejar cicatriz.*

## ¿Qué hacer?

*Observe si el alumno presenta alguno de los problemas mencionados, informe a sus padres y refiéralo de inmediato a la unidad de salud.*

## ¿Qué recomendaciones hacer a los padres de familia?

*Para evitar contagios es indispensable que todos los niños tengan todas sus vacunas*

*Si descubre alguna de las señales descritas en uno o más de sus alumnos, le recomendamos, para beneficio del alumno enfermo y de sus compañeros:*



*Llevar a su hija o hijo cuanto antes a la unidad de salud y seguir correctamente el tratamiento indicado.*



☞ Solicitarles se informen si el problema es contagioso y cuáles son las medidas para evitar su transmisión entre los demás alumnos

☞ Recomendar que no manden a sus hijos a la escuela, hasta que desaparezcan las lesiones de la piel o el médico lo indique, en caso de enfermedades con ronchas y calentura como sarampión, rubéola y varicela

☞ Sugerir tengan cuidado con los remedios caseros que se aplican en la piel, los cuales en algunos casos son poco eficaces y pueden traer complicaciones

☞ Indicar, en el caso de las y los alumnos con falta de vitaminas o con anemia, que mejoren su alimentación, incluyendo de ser posible en su dieta diaria: frijol, cereales, verduras y productos de origen animal como hígado, huevo, leche y carne

La salud de la piel comienza en el hogar. Muchas de estas enfermedades pueden evitarse si se enseña a la madre y al niño a cuidarla. Por eso, es indispensable que promueva medidas higiénicas como:

☞ Lavarse las manos con frecuencia y recortarse periódicamente las uñas. Evitar rascarse cuando se tiene alguna enfermedad de la piel que ocasiona comezón, para evitar que se infecte y se propague al resto del cuerpo

☞ Bañarse diario o con la mayor frecuencia posible

☞ Cortar el cabello con regularidad y peinarlo diariamente

☞ Cambiar por lo menos tres veces por semana la ropa personal y una vez cada quince días la de cama

☞ Revisar petates, catres o colchones y asolearlos cada mes para eliminar insectos y parásitos

☞ Evitar el contacto estrecho con perros, gatos o aves, bañar con frecuencia a las mascotas y mantenerlas fuera de casa

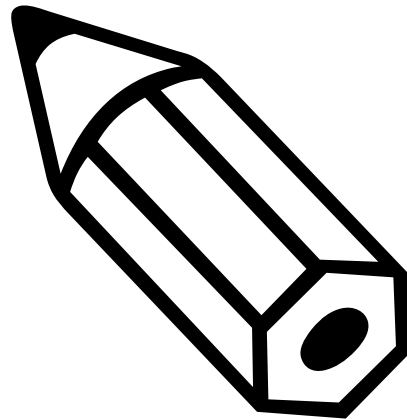


- ☞ *Impedir el uso de ropa y peines de personas enfermas y no tocar su piel*
- ☞ *Desalentar el uso de zapatos de hule, secarse bien los pies y en los baños públicos utilizar sandalias*
- ☞ *Limitar el uso de cremas y cosméticos ya que impiden la función normal de la piel*

*Para combatir la infestación por piojos, sobre todo cuando afectan a un número considerable de alumnos, puede organizar aplicaciones grupales de oleato de cobre y después lavado de cabeza con agua y jabón. Evite el contacto del medicamento con los ojos.*

*Si hay epidemia de sarna, se recomienda aplicar benzoato de bencilo e intensificar las medidas de higiene personal y de la casa; conviene incluso hervir la ropa personal y de cama del enfermo.*

*Recuerde que si ayuda a que los alumnos con enfermedades de la piel reciban el tratamiento oportuno, los beneficia a ellos y evita que se contagien sus compañeros de clase.*



# PROBLEMAS DE AUSENTISMO ESCOLAR POR MOTIVOS DE SALUD

*El ausentismo es una causa frecuente de reprobación y bajo rendimiento escolar. Las y los alumnos pueden faltar por diferentes razones y las más comunes son las enfermedades. Entre éstas las que con mayor frecuencia ocasionan ausentismo están los problemas respiratorios, los gastrointestinales y los cardíacos.*

## **Problemas Respiratorios**

¿Qué saber? ✓

*Dentro de los problemas respiratorios más frecuentes están la gripa o resfriado común, las anginas o amigdalitis, la bronquitis e infecciones del oído. Estas enfermedades pueden transmitirse por gotitas de saliva al hablar, toser o estornudar.*

¿Cuándo sospechar que hay problema?

Quando el alumno presente alguna de estas características:

- ✓ Dolor de cabeza de leve a moderado
- ✓ Somnolencia
- ✓ Secreción nasal amarilla o verdosa
- ✓ Dolor de oídos
- ✓ Salida de secreción por uno o ambos oídos
- ✓ Fiebre
- ✓ Tós intensa y frecuente
- ✓ Dolor de articulaciones

¿Qué hacer? 

*Si observa cualquiera de estas señales, informe a los padres para que la o el alumno sea llevado a la unidad de salud para su atención.*





## Problemas Gastrointestinales

¿Qué saber? ✓

Los problemas que dañan el estómago y el intestino (gastrointestinales) pueden ser ocasionados por alimentos en mal estado o mal lavados, por parásitos o por infecciones. Cuando estos problemas provocan diarrea y no se recibe tratamiento adecuado y oportuno, puede haber complicaciones graves como la deshidratación.

¿Cuándo sospechar que hay problema?

Cuando el alumno presente alguna de estas características:

- ✓ Mareos
- ✓ Náuseas
- ✓ Fiebre
- ✓ Sudoración repentina
- ✓ Deseos imperiosos de defecar
- ✓ Mal aliento
- ✓ Decaimiento
- ✓ Comezón en el ano
- ✓ Diarrea
- ✓ Dolor abdominal
- ✓ Somnolencia
- ✓ Palidez generalizada

¿Qué hacer? 

Ante cualquier señal que observe notifique a los padres para que la o el alumno sea enviado a la unidad de salud para su atención.



## Problemas Cardíacos *o adquirirse como secuela de otras enfermedades, por ejemplo la fiebre reumática.*

### ¿Qué saber? ✓

Los alumnos en edad escolar pueden tener enfermedades que afectan su corazón que pueden estar presentes desde el nacimiento. Al ingresar la o el alumno a la escuela estos problemas se detectan principalmente en la clase de educación física o cuando el niño por ejemplo al correr, requiere mayor cantidad de oxígeno y su proceso respiratorio se altera. Es muy importante que el maestro esté alerta para identificar estos problemas. También es necesario que al detectar algún síntoma en la escuela, los maestros de grupo o de educación física soliciten a los padres y madres un certificado médico para valorar el problema.

### ¿Cuándo sospechar que hay problema?

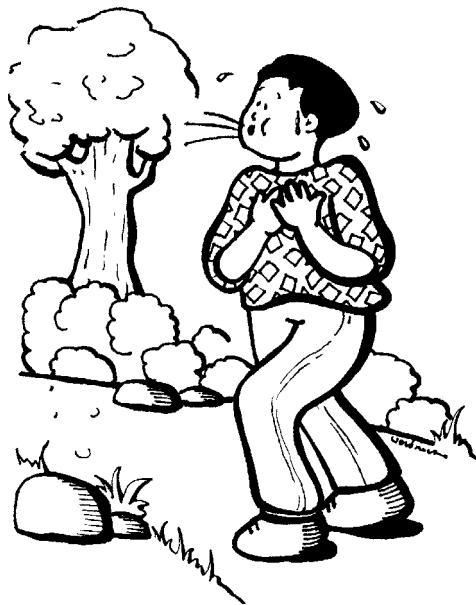
Quando el alumno presente alguna de estas características:

#### cas:

- ✓ Se ve pálido
- ✓ Se cansa con facilidad
- ✓ Se agita fácilmente al caminar o correr
- ✓ Se queja de dolor en el pecho o presenta palpitaciones fuertes
- ✓ Evita jugar
- ✓ Se le ponen los labios, pabellón auricular o lengua amarillos al realizar algún esfuerzo
- ✓ Tiene falta de concentración
- ✓ Tiene tos al realizar cualquier tipo de ejercicio
- ✓ Tiene bajo peso y talla
- ✓ Tiene mareos
- ✓ Tiene infecciones frecuentes de vías respiratorias bajas
- ✓ Se fatiga fácilmente cuando corre y se sienta en cuclillas para recuperar el aire

### ¿Qué hacer?

Si observa dos o más señales de alarma deberá notificar a los padres para que lo lleven a la unidad de salud para su atención.



## OTROS PROBLEMAS DE SALUD

### *Problemas de Conducta*

#### ¿Qué saber? ✓

*Los problemas de conducta en los escolares pueden tener su origen en varios factores, los menos, suelen ser trastornos orgánicos, algunos se derivan de problemas familiares como la desintegración familiar o la violencia intrafamiliar; otros pueden partir del mismo ámbito escolar cuando el alumno es ignorado o rechazado. Durante la adolescencia pueden ser causados por el proceso de cambio que experimentan los estudiantes y del cual, la rebeldía es parte de los cambios que caracterizan este periodo de desarrollo.*

*Estos problemas influyen de manera determinante en el aprovechamiento y en el desarrollo integral y si no son atendidos adecuadamente pueden llevar al fracaso escolar, la deserción y la adopción de conductas adictivas o violentas.*

#### ¿Cuándo sospechar que puede haber algún problema?

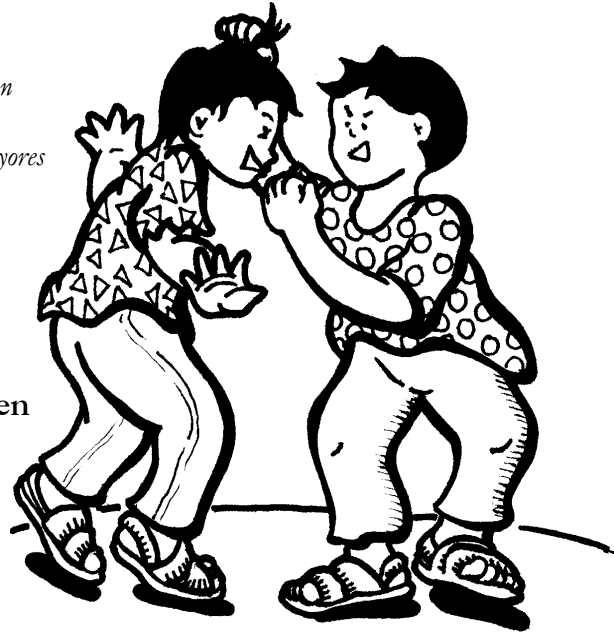
*Las características que pudieran definir un problema de conducta son subjetivas, pues dependen del carácter y rasgos de personalidad de los seres humanos y del contexto en el que se desenvuelven. Sin embargo la convivencia cotidiana permitirá a los docentes reconocer en la o el alumno algunas de estas conductas que pueden ser síntomas de algún problema:*

- ✓ *Quiere llamar la atención en todo momento y de forma violenta*
- ✓ *Presenta cambios bruscos de carácter*
- ✓ *Se aísla frecuentemente y tiene pocos amigos, o problemas para hacer amigos*
- ✓ *Es agresivo*
- ✓ *Se pelea con frecuencia*
- ✓ *Es rebelde y desobediente siempre*
- ✓ *Toma cosas que no son suyas sin pedir las*
- ✓ *Nunca participa ni colabora en clase*
- ✓ *Es desconfiado*

- ✓ Descuida su arreglo personal
- ✓ No se concentra al estudiar
- ✓ Es sucio y desordenado en sus tareas o no cumple con ellas
- ✓ Su capacidad de memoria y de aprendizaje son mayores o menores a la de sus compañeros
- ✓ Se siente rechazado y relegado
- ✓ Presta poca atención a su maestro
- ✓ Es apático
- ✓ Rompe reglas y normas establecidas

**A partir del 4° y 5° año de primaria pueden empezar a presentarse estos problemas.**

¿Qué hacer? 



*Si a través de la observación cotidiana usted advierte que alguno de sus alumnos tiene algún problema de conducta platique con sus padres. Investigue si su comportamiento es igual en casa y de ser así oriente a los padres sobre instancias especializadas para la atención de este tipo de problemas entre las cuales están:*

### **S.E.P.:**

- ✓ Centros de Atención Psicopedagógica de Educación Preescolar (CAPEP)
- ✓ Centros de Atención Múltiple (CAM)
- ✓ Clínicas de la Conducta
- ✓ Unidades de Servicio de Apoyo a la Educación Regular (USAER)

### **Sistema Nacional de Salud:**

SSA, IMSS, ISSSTE

### **Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia (DIF)**

- ✓ Centros de Rehabilitación y Educación Infantil (CREI)





# Adicciones


¿Qué saber? ✓

Las drogas son sustancias que al entrar en el organismo modifican una o más de las funciones normales del organismo, alteran el funcionamiento del pensamiento, juicio, razonamiento, memoria y otras habilidades mentales y producen alteraciones físicas y psicológicas. Al consumo frecuente de cualquiera de ellas se le llama adicción.

## Entre las sustancias que causan mayor adicción y daños a la salud están:


 El tabaco, que contiene cientos de sustancias que como el cáncer y otras que afectan el corazón y los pulmones; mancha los dientes y produce mal aliento. Daña la salud tanto de los que fuman como de los que están expuestos al humo.


 El alcohol, incluso en cantidades pequeñas, altera el pensamiento, los reflejos, el habla, los movimientos y el razonamiento, favorece accidentes y violencia; puede causar vómitos, deshidratación y convulsiones.

 Los medicamentos, que aunque su función es el control y la cura de algunas

favorecen el desarrollo de enfermedades graves

enfermedades, cuando se abusa de ellos ocasionan alteraciones en el funcionamiento de nuestro cuerpo.

 Las drogas que representan un riesgo muy grande a la salud y a la vida; su venta, distribución y consumo es castigado por la ley.

 Otras sustancias, que se usan con fines industriales y que al ser inhaladas alteran las actividades físicas y mentales.



## ¿Cómo detectar que posiblemente un alumno sea adicto?

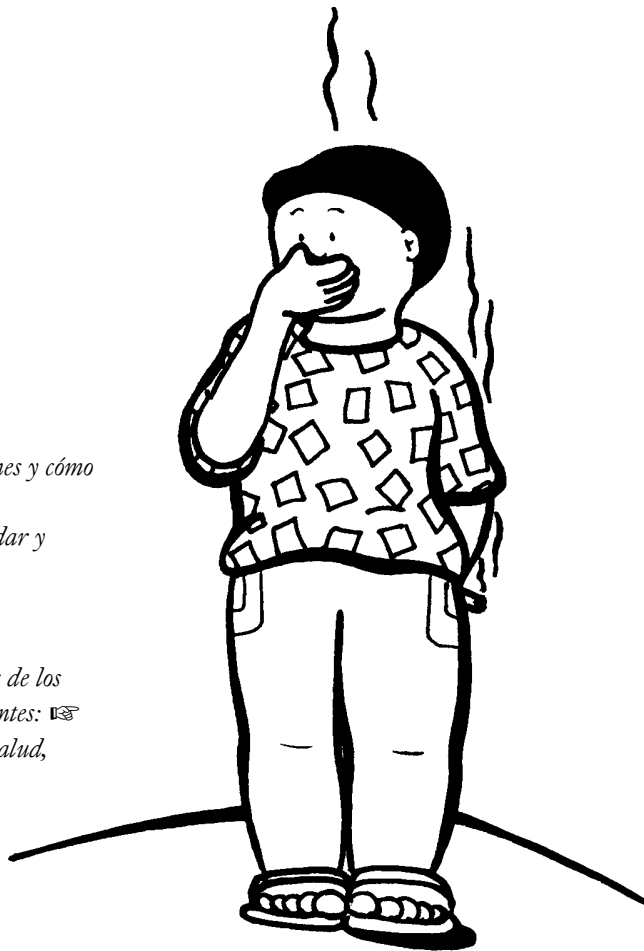
### Cuando la o el alumno presentan:

- ✓ *Cambios repentinos de conducta principalmente hacia la agresividad*
- ✓ *Aislamiento*
- ✓ *Abandono de deportes o actividad física*
- ✓ *Baja del rendimiento escolar*
- ✓ *Desobediencia y rebeldía*
- ✓ *Olor a tabaco o alcohol*
- ✓ *Mirada perdida*
- ✓ *Descuido en el aseo y presentación personal*
- ✓ *Reunión con pandillas alrededor de la escuela*
- ✓ *Ausentismo frecuente y sin causa justificada*
- ✓ *Pérdida de peso*

### ¿Qué hacer?



- ☞ *Platicar con las y los alumnos sobre las adicciones y cómo afectan la salud integral y el desarrollo personal*
- ☞ *Platicar con los padres para acordar cómo ayudar y orientar a los adolescentes*
- ☞ *Identificar los problemas que puedan estar conduciéndolos a la adicción*
- ☞ *Promover la atención, orientando sobre algunos de los servicios que existen para ayudar a los adolescentes: ☞ Centros de Integración Juvenil, Unidades de Salud, Alcohólicos Anónimos, Comisión de Derechos Humanos y Procuradurías de Justicia*



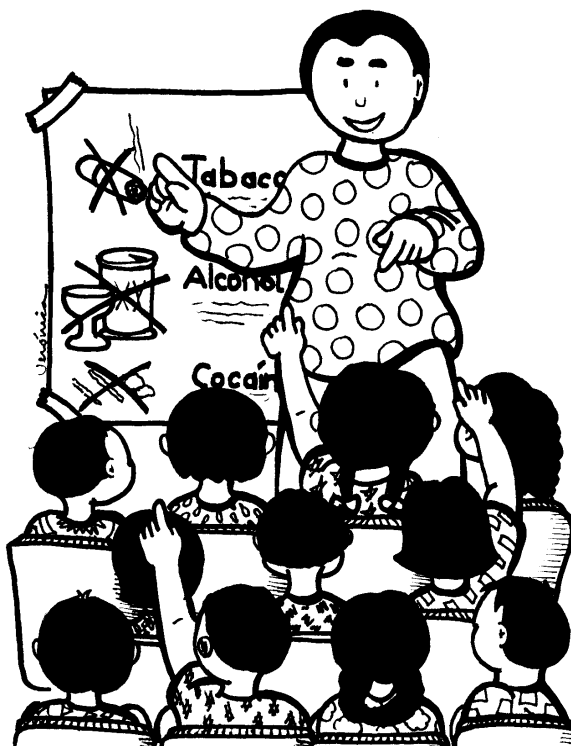
## Recomendaciones para evitar problemas de conducta y adicciones

### Promover:

- ✓ *Un ambiente cordial y saludable en las escuelas*
- ✓ *El cuidado de la salud, a través del ejemplo de docentes y padres de familia*
- ✓ *El respeto y valoración de cada integrante de la comunidad educativa*
- ✓ *El fortalecimiento frecuente de la autoestima*
- ✓ *El reconocimiento a los logros entre los diferentes integrantes de la comunidad escolar*
- ✓ *La consulta de información acerca de las adicciones*
- ✓ *La comunicación entre los miembros de la comunidad escolar*
- ✓ *La participación activa y efectiva de todos para lograr mejorar las condiciones escolares y cumplir adecuadamente con los objetivos sociales de la*

*escuela*

- ✓ *El desarrollo de trabajos en equipo en favor de la salud integral*
- ✓ *La valoración a la vida y la salud*
- ✓ *La tolerancia, el respeto, el compañerismo y la solidaridad como valores importantes para lograr convivir en armonía y paz*
- ✓ *Alternativas para el uso adecuado del tiempo libre, a través de actividades deportivas, culturales y recreativas, aprovechando en la medida de lo posible las instalaciones de la escuela*
- ✓ *La reflexión hacia los mensajes y programa presentados a través de los medios masivos de comunicación, con objeto de detectar acciones que incitan o fomentan el desarrollo de conductas de riesgo y consecuencias negativas en la salud*
- ✓ *La vigilancia de los alrededores de la escuela durante la entrada y salida para evitar reuniones de grupo o la presencia de vendedores dudosos*



# REFERENCIA Y CONTRARREFERENCIA

## ¿Qué es la Referencia?

*Es la actividad mediante la cual las y los alumnos, a los que se les detectó algún problema o se observó alguna señal de alarma, son enviados a la unidad de salud correspondiente para su atención.*

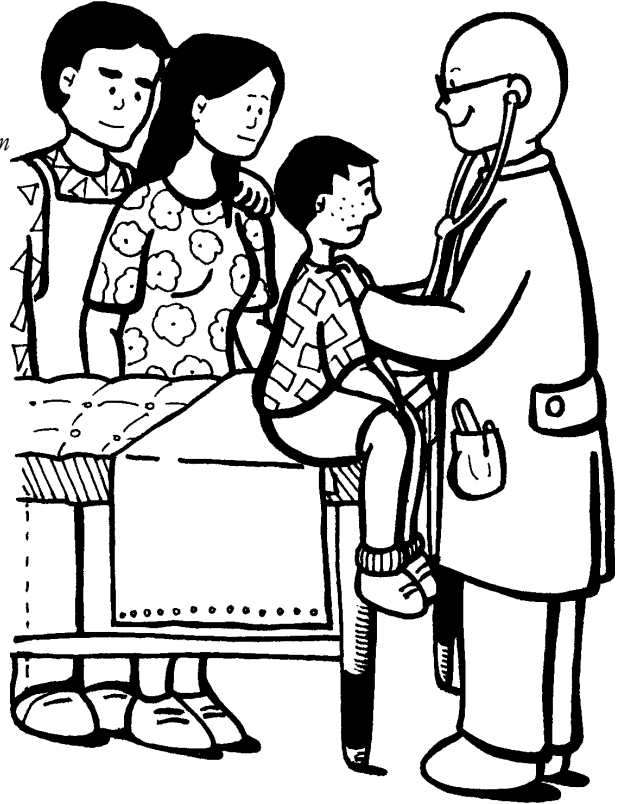
## ¿Cómo realizarla?

*Los docentes llenan un volante de referencia en el que registran los problemas observados o detectados y que fueron anotados en alguno de los formatos o en la Cartilla de Salud Escolar. Entregan este volante a los padres de familia quienes llevarán a la o el alumno a la unidad de salud para su atención.*

### ES IMPORTANTE :

*Convocar a los padres de familia para informarles de las sospechas de problemas de salud encontrados y orientarlos sobre lo que tienen que hacer para que a sus hijos les brinden la atención correspondiente.*

*Que el personal de salud asegure la atención a las y los alumnos que se envían a las unidades de salud.*



**En la unidad de salud se le deberá realizar al alumno referido un examen médico completo.**





## ¿Qué es la contrarreferencia?

*Es la acción mediante la cual el personal de la unidad de salud entrega al padre de familia, el formato que contiene el diagnóstico o tratamiento del alumno para ser devuelto al maestro.*

## ¿Qué hacer?

*Solicitar al padre de familia o tutor, a la brevedad posible, el formato de contrarreferencia el cual debe estar firmado por el médico tratante y sellado por la unidad de salud en la que recibió la atención médica el alumno.*

*Mantener contacto con el personal de salud para la adecuada orientación de padres y alumnos sobre el cuidado de su salud.*

## Otra actividad es el seguimiento

*Conjunto de acciones que realizan en coordinación el personal docente y el personal de salud, para asegurar que las y los alumnos reciban atención y logren su recuperación. También colaboran padres de familia y comités de salud.*

## ¿Cómo se lleva a cabo?

*A través de la revisión de la cartilla de salud escolar u otros instrumentos, para saber si existe algún problema en cuanto a la atención recibida o a la obtención de prótesis o auxiliares que haya requerido para su rehabilitación. Estos instrumentos serán manejados tanto por el personal de salud como por los docentes responsables de la salud de los alumnos.*

*Una vez que las y los alumnos han sido rehabilitados, es necesario vigilar que utilicen las prótesis, lentes o planillas de forma cotidiana y correcta. En el caso de los desayunos escolares vigilar que se mantenga el servicio el tiempo necesario.*

EN UNA ESCUELA PROMOTORA SE PREVIENEN Y DETECTAN OPORTUNAMENTE RIESGOS Y PROBLEMAS QUE PUEDEN AFECTAR LA SALUD DE LOS ESCOLARES



## EL EJERCICIO Y LA SALUD

*Para cerrar este capítulo vamos a referirnos al ejercicio físico, gran aliado de la salud de los escolares y de su futuro como adultos, por su carácter formativo y su influencia en la calidad de vida.*

*En la edad escolar, el ejercicio:*

- ☞ *Incrementa la capacidad motora y aeróbica, las funciones fisiológicas, metabólicas y cognitivas, así como la eficiencia cardiovascular y respiratoria*
- ☞ *Promueve la camaradería y el espíritu de equipo*
- ☞ *Es un medio de autoexpresión e influye en el manejo del estrés y la tensión*
- ☞ *En una palabra, pone en el camino de un estilo de vida saludable*

*La educación física es parte del programa curricular, por lo que es importante que el personal docente, los padres de familia y el personal de salud se apoyen entre sí para realizar esta actividad de manera constante y bien orientada; actividad que ha de reforzarse en el hogar para contrarrestar la vida sedentaria que empieza a afectar a los escolares.*

*El ejercicio además de ser el gran aliado de la salud de los escolares, de salud para la vida adulta porque:*

- ✓ *Desarrolla capacidades físicas y mentales*
- ✓ *Protege contra enfermedades crónicas*
- ✓ *Facilita las relaciones humanas*
- ✓ *Mejora la calidad de vida*

EN UNA ESCUELA PROMOTORA  
DESALUD SE ENSEÑAN  
APTITUDES ESENCIALES PARA  
LA SALUD Y LA VIDA  
Y EL EJERCICIO ES UNA DE ELLAS



## CAPÍTULO 3

# VERTIENTE: PROMOCIÓN DE AMBIENTES ESCOLARES SALUDABLES

*La salud es el resultado de la adecuada interacción entre el ser humano y su ambiente físico, natural y social. Promover un ambiente saludable*

*en la escuela es responsabilidad de la comunidad escolar; quien a través de la detección de riesgos a la salud y la solución a los mismos, proporciona un ambiente seguro para el aprendizaje y el espacio ideal para formar escolares creativos, críticos, reflexivos, comunicativos, responsables, solidarios, respetuosos, cuidadosos y sobre todo con buena salud.*



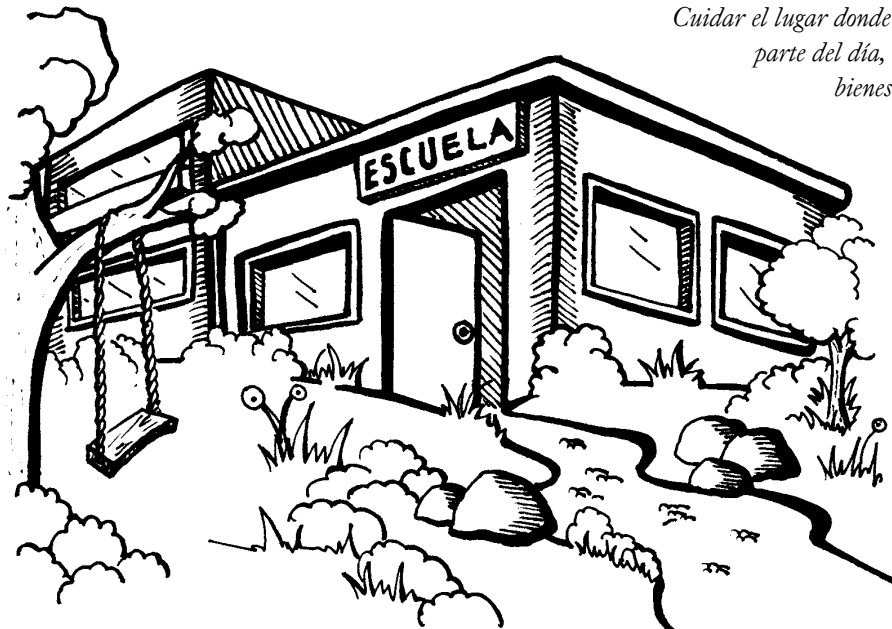
## ¿Qué debemos saber? ✓

*La comunidad escolar interacciona con un ambiente físico constituido por el edificio escolar y las áreas que lo circundan y además está inmersa en una serie de interrelaciones que constituyen su ambiente social.*

*Una escuela donde se cuida la salud favorece un ambiente agradable y seguro, en el que todos se sienten bien y tienen buena salud; además constituye un ambiente propicio para el aprendizaje de los alumnos.*

*El ambiente social es tan importante como el físico, pues su desequilibrio pone en riesgo la salud emocional de las y los alumnos, impidiéndoles un desarrollo adecuado.*

*Los alumnos y las personas adultas tenemos mucho que hacer por el ambiente y la salud; en la escuela se desarrollan hábitos y conductas para una vida saludable, que trascenderán al ámbito familiar, al trabajo, a los sitios de recreo, y todos aquellos lugares en los que se desarrolle la vida de los escolares. Recordemos que mientras más personas trabajemos en ello, mejores resultados tendremos.*



*Cuidar el lugar donde nos encontramos o convivimos parte del día, nos proporciona seguridad, bienestar y tranquilidad; por ello para que un ambiente sea saludable se requiere mejorarlo y/o cuidarlo. Dado que los ambientes saludables se crean, es posible modificar los factores que lo determinan.*

## ¿Qué hacer?

*Dentro de nuestra escuela, se deben realizar cuatro pasos sencillos pero igualmente importantes para vigilar y conservar nuestro ambiente:*

### OBSERVAR



*las condiciones físicas y sociales de la escuela, a fin de detectar lugares, objetos y situaciones que representan riesgos para la salud y el ambiente.*



### ANOTAR

*los problemas detectados y los riesgos que existen.*



### ORGANIZAR

*la participación de alumnos, maestros, padres de familia y comunidad en general, para mantener y cuidar el ambiente físico y social.*



### ACTUAR

*para mejorar el ambiente escolar.*

## ¿Cómo cuidar el ambiente físico?

### OBSERVAR,

*problemas y riesgos existentes en la escuela organizando recorridos por el edificio escolar y su entorno para detectarlos en servicios, áreas verdes y de recreación.*

## ¿Qué es importante observar?

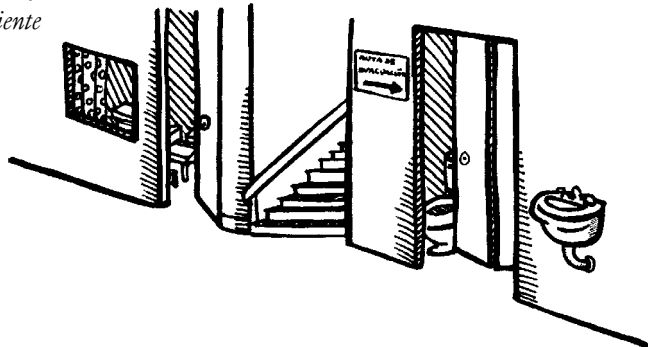
### Por ejemplo :

*El número de niveles que tiene el edificio escolar*

*Las puertas de acceso a la calle*

*Características de los pisos*

*Señalamientos de seguridad y rutas de evacuación*



*Existencia, características y condiciones de barandales en segundos pisos y escaleras*

*Limpieza y funcionalidad de letrinas, sanitarios y bebederos*

*Disponibilidad de agua potable*

*Condiciones de los bebederos y tomas de agua*

*Existencia, características y ubicación de botes de basura*

*Condiciones de las áreas*

*deportivas y recrea-*

*tivas*

*Existencia y condiciones de  
la cooperativa esco-*

*(inmueble*

*lar*

*y alimentos)*

*Condiciones de las ventanas  
de los salones de clases*

*Ventilación e iluminación de  
las aulas*

*Disposición y condiciones de  
los pupitres*

*Número y tamaño de salones  
de acuerdo a la población  
escolar*

*Mantenimiento de tinacos y  
cisternas*

*Periodicidad en la  
recolección de bas-*

*ura*

*Existencia de basura,  
material de con-*

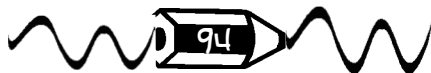
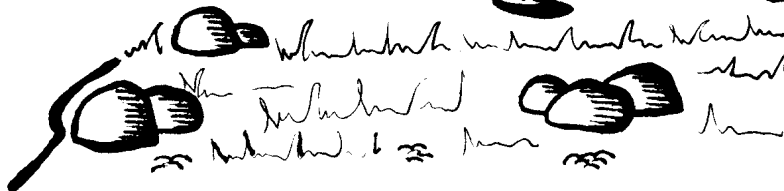
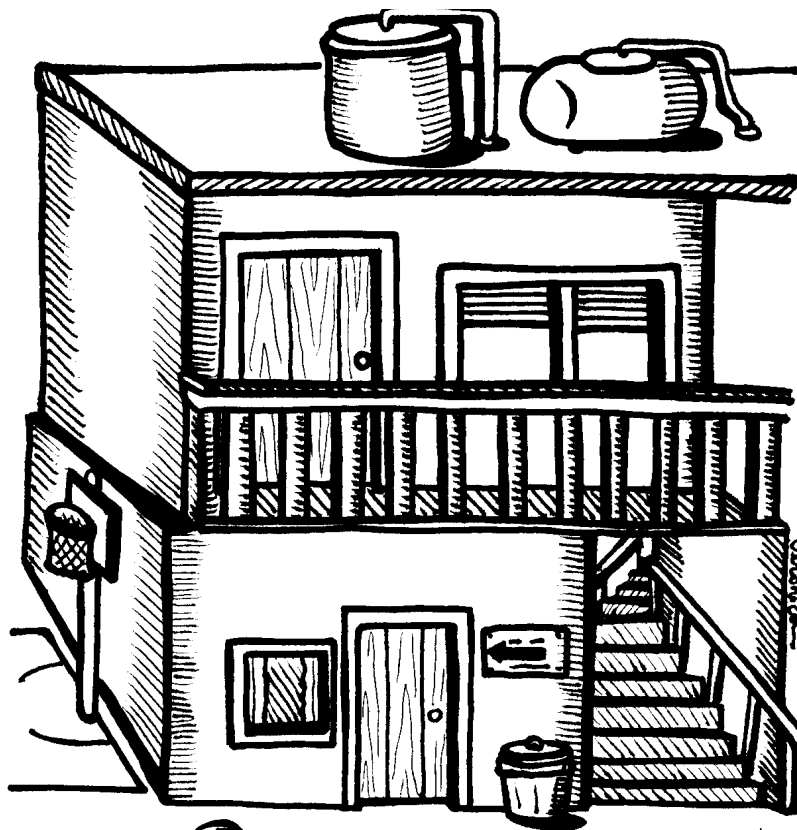
*strucción u*

*otra clase de desechos*

*alrededor de la escuela*

*Condiciones de los servicios  
que están alrededor de la*

*escuela: vigilancia,*



## ANOTAR,



los problemas y riesgos detectados durante la observación en las cédulas con que cuenta el sector educativo o en las que se elaboren en cada escuela. También en el Diagnóstico de Salud Escolar.

## ORGANIZAR,



las acciones prioritarias para mantener y/o cuidar el ambiente físico de la escuela con la participación de docentes, padres de familia, alumnos y alumnas, instituciones y autoridades de gobierno.



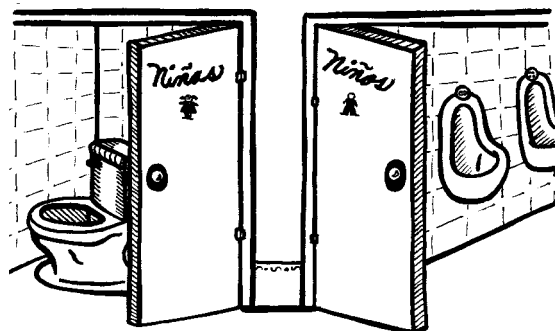
## Por ejemplo:


### *Vigilar el consumo y cuidado del agua potable a través de:*


- ✓ *El uso adecuado del agua en los bebederos para no desperdiciarla con juegos*
- ✓ *Que las llaves de los lavabos no se queden abiertas*
- ✓ *Que todas las tomas de agua existentes en la escuela no tengan fugas, para evitar el desperdicio y encharcamiento*
- ✓ *La limpieza de tinacos y cloración del agua*  
*El adecuado manejo de sustancias químicas y desechos de los laboratorios*

### *Promover la adecuada disposición de excretas y basura mediante:*


- ✎ *La existencia y limpieza de sanitarios, letrinas y/o fosas sépticas dentro de la escuela*




 La colocación de suficientes botes de basura distribuidos por toda la escuela para evitar o erradicar la presencia de fauna nociva


 Separación de basura en botes específicos (orgánica e inorgánica, reciclable y no reciclable) y su aprovechamiento para la obtención de recursos en beneficio de la escuela, o su utilización como rellenos sanitarios en huertos y compostas




 La participación en concursos de recolección de periódicos, latas y otros materiales de reciclaje

 La utilización de latas, frascos, inclusive metal, en la elaboración de materiales didácticos

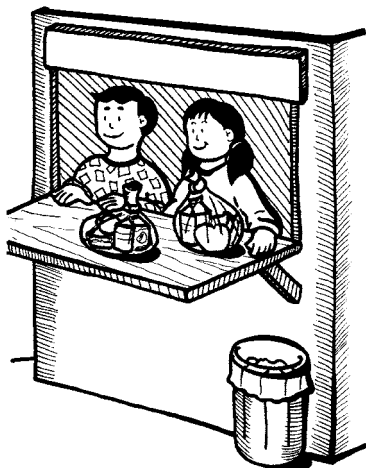


 La recolección periódica de la basura por parte del municipio

 La limpieza de aulas y patios







*Promover la vigilancia de la cooperativa escolar para que los alimentos sean:*

- ✓ *Nutritivos*
- ✓ *Higiénicos*
- ✓ *Naturales*
- ✓ *De preferencia preparados en la*

*escuela*

*Promover campañas contra el maltrato de animales al:*

- ✓ *Enseñar sobre el cuidado de mascotas (alimentación, aseo y vacunación)*
- ✓ *Identificar la fauna de la comunidad e investigar si está en peligro de*







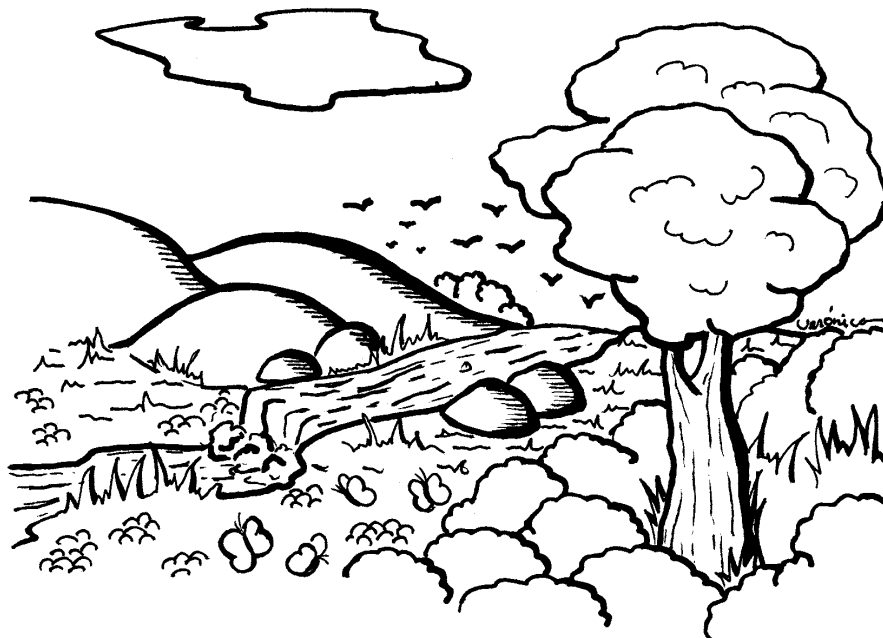
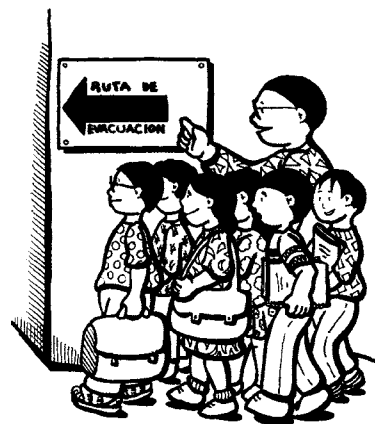
*Promover la creación y cuidado de áreas verdes y recreativas dentro de la escuela:*

- ✓ *Aprovechamiento de los terrenos de la escuela no utilizados, para crear áreas verdes o recreativas*
- y mantenerlos limpios y en buenas*

*Organizar simulacros para actuar adecuadamente ante la presencia de contingencias ambientales o desastres*

*Promover la conmemoración de fechas alusivas al cuidado del medio ambiente:*

-  22 de Marzo "DÍA MUNDIAL DEL AGUA"
-  22 de Abril "DÍA MUNDIAL DE LA TIERRA"
-  5 de Junio "DÍA MUNDIAL DEL MEDIO AMBIENTE"
-  12 de Junio "DÍA MUNDIAL DEL ARBOL"



## ¿Cómo cuidar el ambiente social?

### OBSERVAR,



#### por ejemplo:

- ✓ *El ambiente de respeto, compañerismo, comunicación y solidaridad que se percibe entre los alumnos, padres de familia y docentes*
- ✓ *La existencia de participación efectiva de los padres de familia en la solución de problemas*
- ✓ *La promoción de eventos deportivos, culturales y sociales*
- ✓ *La vigilancia para detectar la presencia de personas extrañas afuera de la escuela*



### El cumplimiento de normas relacionadas con:

- ✓ *El respeto a los derechos y el cumplimiento de las obligaciones*
- ✓ *El uso adecuado de los materiales y los espacios dentro de la escuela y el salón de clases*
- ✓ *El reconocimiento al esfuerzo y logros de docentes, padres de familia y alumnos*
- ✓ *La adecuada relación entre alumnos y docentes*
- ✓ *La colaboración y ayuda mutua en las actividades escolares (el estudio y el juego)*
- ✓ *Las relaciones interpersonales respetuosas, tolerantes y afectivas*
- ✓ *Disposición de las y los alumnos por aprender*



### ANOTAR,

*los resultados de la observación en el Diagnóstico de Salud Escolar e identificar las prioridades para organizar actividades y eventos que influyan de manera positiva en el ambiente social.*



### ORGANIZAR,



#### por ejemplo:

*Campañas, festivales, competencias, juegos y otros eventos deportivos y/o culturales con la intervención de toda la comunidad escolar.*

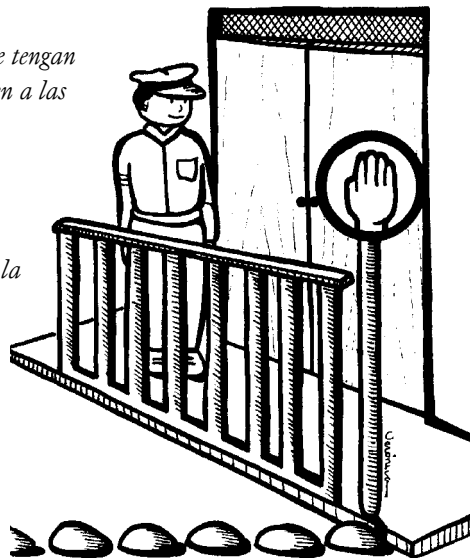
#### *Promover el aprovechamiento del tiempo libre a través de:*

- ✓ *Eventos deportivos*
- ✓ *Realización de días de campo*

- ✓ *Formación de cineclubes con el apoyo de la comunidad*
- ✓ *Identificación de los padres y otros miembros de la comunidad que tengan conocimientos artísticos o artesanales para invitarlos a que enseñen a las y los alumnos*

### **Organizar la vigilancia del entorno escolar:**

- ✓ *Para evitar la venta de drogas y la reunión de personas ajenas a la escuela*
- ✓ *Invitar a los padres de familia y a los alumnos a formar parte de esta vigilancia*
- ✓ *Promover ante las autoridades la vigilancia policiaca en forma permanente en la entrada y salida de los alumnos*
- ✓ *Vigilar los antros de vicio cercanos a la escuela, para que sus horarios de servicio no sean en tiempo de clases*

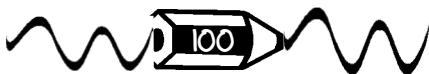


### **ACTUAR,**

*SE REFIERE A EJECUTAR LAS ACCIONES QUE HA PLANEADO LA COMUNIDAD ESCOLAR PARA DAR SOLUCIÓN A LOS PROBLEMAS Y RIESGOS FÍSICOS Y SOCIALES DETECTADOS.*

### **Se basa en:**

- ✓ *La participación de docentes, alumnas y alumnos, padres de familia y voluntarios en el desarrollo de las actividades a implementar en la escuela y el refuerzo en el hogar*
- ✓ *La organización de la participación a través de los Consejos Escolares de Participación Social*



✓ *La coordinación y concertación con el municipio, comités, instituciones y clubes, entre otros*

✓ ***La enseñanza a las y los alumnos para:***

✓ *Crear ambientes agradables*

✓ *Prevenir situaciones de riesgo a su salud y al ambiente presentes en las escuelas, la vía pública y el hogar*

✓ *Ser respetuosos con los adultos y con sus compañeros*

✓ *Ser organizados*

✓ *Cuidar plantas, árboles y animales*

✓ *Ser participativos e integrarse en brigadas, campañas o clubes*

✓ *Fortalecer su personalidad*

✓ *Ser creativos*

✓ *Saber cuidar su salud y la de los*

✓ *Ser solidarios*

*Las actividades planeadas relativas al ACTUAR se registran en el Proyecto Participativo de Salud Escolar que es elaborado por la comunidad escolar y que representa el acuerdo para trabajar en la solución de los problemas prioritarios, o bien mejorar las condiciones que existen en la escuela.*

*No olvidemos que en el hogar también debemos OBSERVAR, ANOTAR, ORGANIZAR Y ACTUAR sobre los problemas y riesgos que se detecten en los ambientes físico y social. Procuremos una buena armonía entre hermanos, padres e hijos, para que en el ambiente en que se desarrollan las y los alumnos se mantenga el equilibrio tanto físico como social.*





*ES IMPORTANTE RECORDAR  
QUE :*

☞ *La escuela es un lugar en el que  
las y los alumnos se  
desarrollan en forma  
integral, por lo que debe  
proporcionar un ambiente seguro y  
saludable para la comunidad escolar*

☞ *Se debe mantener el equilibrio en  
el ambiente que rodea a los  
escolares, para continuar  
y ampliar el trabajo de la  
escuela*

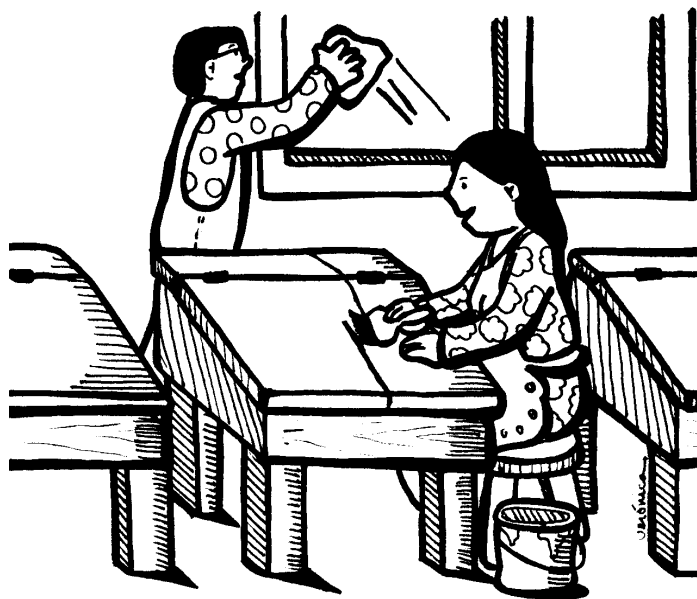
☞ *Las y los alumnos deben conservar  
su salud mediante el desarrollo de  
conocimientos, habilidades y  
actitudes positivas, en la escuela y  
la comunidad*

EN  
UNA ESCUELA PROMOTORA LA COMUNIDAD ESCOLAR  
SE ORGANIZA Y ACTÚA PARA PROMOVER

## CAPÍTULO 4

### VERTIENTE: LA PARTICIPACIÓN SOCIAL EN LA ESCUELA

*La participación social en la escuela es la contribución que hacen las personas, las familias y los grupos en favor de su propia salud, la de los demás y del ambiente. Esta participación es un elemento esencial en la escuela para integrar y organizar a docentes, alumnos, alumnas, padres de familia, instituciones, grupos y autoridades, en diferentes acciones que beneficien a la comunidad escolar.*



## ¿Qué debemos saber? ✓

*La salud es una de las enseñanzas que la escuela promueve, pero también un recurso para aprender bien. Esta interrelación entre aprendizaje y salud requiere de una amplia participación de los docentes, las y los alumnos, los padres de familia y la comunidad, porque es indispensable que junto con el desarrollo del Programa de Estudios, se aseguren condiciones necesarias para que las y los alumnos estén sanos. Esto se logra con la participación social.*

*En la participación social se relacionan, se organizan y actúan individuos, grupos, instituciones y autoridades para identificar problemas de salud, elaborar y desarrollar programas de trabajo, gestionar recursos, llevar el control y el seguimiento de las acciones; y sobre todo contribuir al cuidado de su salud y la de los demás en forma ordenada, sistemática y permanente.*

**La participación social en la escuela tiene un doble propósito:**

### **a) Enseñar a participar a todos**

**Se aprende a participar a través de:**

- ✓ *El estudio de los contenidos de salud*
- ✓ *La aplicación de conocimientos en la vida diaria*
- ✓ *El diagnóstico y la difusión de actividades de salud*
- ✓ *El ejemplo de los demás*
- ✓ *Compartir, ser solidario y responsable*
- ✓ *Formar parte de un grupo*
- ✓ *La relación respetuosa y tolerante entre los miembros de la comunidad escolar*



### **b) Promover y lograr la participación de todos en beneficio de la salud escolar**

**Esta participación se puede manifestar a través de:**

- ✓ *El desarrollo de comportamientos, hábitos, valores y habilidades para relacionarnos adecuadamente con los demás en la escuela y la comunidad*













- ✓ *La colaboración de la comunidad escolar en las diversas actividades de la escuela*
- ✓ *La promoción del cuidado de la salud y el ambiente, al desarrollar los contenidos de los Planes y Programas de Estudio*
- ✓ *Los apoyos financieros como aporte a la ejecución de diversas acciones*
- ✓ *Las donaciones en especie como por ejemplo, prótesis*

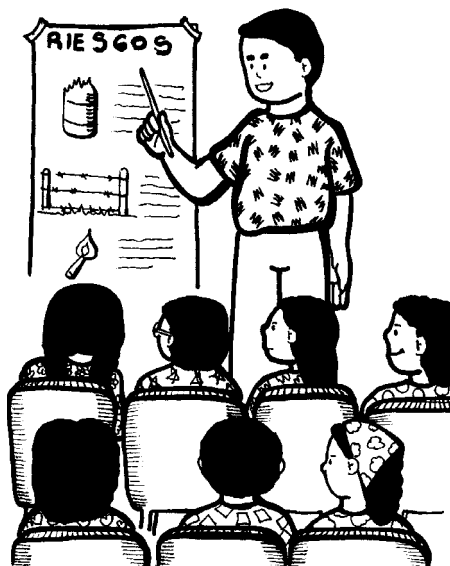
## ¿Quiénes participan?

*Las alumnas, los alumnos, los docentes, los padres de familia, las instituciones de salud, otras instituciones públicas y privadas, grupos, comités, autoridades municipales y la comunidad en general.*

## ¿Cómo participan?

### Docentes:

-  *Imparten los temas relativos a la salud del Programa de Estudios*
-  *Organizan y realizan diversas actividades que favorecen el cuidado de la salud y del ambiente,*  
**Por ejemplo, la formación de grupos y brigadas, la detección de riesgos y problemas de salud**
-  *Orientan la participación y responsabilidad de la comunidad escolar*
-  *Se capacitan para el mejor desarrollo de las actividades de salud*
-  *Promueven y forman promotores de salud entre los alumnos y las alumnas*
-  *Participan en la detección de riesgos y problemas de salud, así como en el seguimiento de las y los alumnos que requieran atención*
-  *Trabajan en la resolución de problemas de carácter social que hayan sido detectados*
-  *Constituyen un ejemplo positivo para las y los alumnos*



## Los alumnos y las alumnas:

- ✓ *Ponen en práctica los conceptos de salud y desarrollan hábitos para su autocuidado*
- ✓ *Contribuyen a mantener limpia la escuela y mantener relaciones saludables entre ellos*
- ✓ *Participan en todos los eventos de la escuela y en algunos grupos o brigadas*
- ✓ *Actúan como promotores de salud entre amigos, compañeros, docentes y familiares*



## El personal de salud:

- ✓ *Promueve y apoya la organización para llevar a cabo las tareas establecidas en el Proyecto Participativo de Salud Escolar; a través de la planeación, capacitación, promoción, concertación y ejecución*
- ✓ *Asesora a los docentes, los capacita y forma instructores de promotores adolescentes*
- ✓ *Asegura en las unidades de salud la atención médica para las y los alumnos que lo requieran y su referencia a otros niveles. Asimismo apoya en la gestión de desayunos*

esco-

✓ *Promueve y apoya las coordinaciones y las concertaciones con organismos públicos y privados, asociaciones, comités, clubes sociales y autoridades municipales*

✓ *Promueve la formación de promotores entre alumnas y alumnos, docentes y padres de familia para la vigilancia y desarrollo de acciones de salud*

## Los grupos, asociaciones y comités

✓ *Colaboran en la atención de los problemas de salud y en su seguimiento*

✓ *Contribuyen en la rehabilitación de problemas de salud con la donación o entrega de lentes, prótesis, auxiliares auditivos, apoyos alimentarios y material dental*

✓ *Canalizan recursos para mantenimiento o mejoramiento de escuelas, bibliotecas, talleres o laboratorios*



✓ *Apoyan la difusión de los programas y la realización de eventos en pro de la salud escolar*



## Las autoridades municipales

☞ *Organizan e impulsan la participación de las instituciones y grupos del municipio en las acciones de salud escolar*

☞ *Promueven normas sobre seguridad y saneamiento*

☞ *Apoyan campañas, concursos y otros eventos educativos*

☞ *Apoyan la reproducción de material didáctico*

- ☞ *Facilitan el traslado de las y los alumnos a la unidad de salud, centros culturales y de esparcimiento*
- ☞ *Gestionan recursos para la rehabilitación de las y los alumnos, así como desayunos escolares*
- ☞ *Facilitan la vigilancia del entorno escolar y la venta de alimentos*
- ☞ *Procuran el mantenimiento de escuelas y áreas verdes y recreativas*
- ☞ *Aseguran la dotación permanente de agua o supervisan y mantienen en buenas condiciones las instalaciones hidrosanitarias*
- ☞ *Canalizan recursos humanos y financieros*



### ***Las y los Promotores Adolescentes***

*Entre las y los alumnos de tercero de secundaria se formarán promotoras y promotores adolescentes, como individuos reflexivos, solidarios, informados y responsables que sean capaces de tomar decisiones acertadas y asertivas sobre su salud y la promuevan entre sus pares. Son promotores las y los adolescentes que estén convencidos de la importancia de la salud y deseen fungir como tales.*

#### ***Entre sus compromisos están:***

- ✓ *Capacitarse y actualizarse permanentemente en temas de salud*
- ✓ *Entrar en contacto con sus amigos y compañeros para promover la salud*
- ✓ *Actuar como agentes de cambio en la escuela, su hogar y su comunidad*
- ✓ *Apoyar la organización de eventos deportivos, culturales y recreativos*
- ✓ *Detectar problemas de salud entre sus pares y promover que acudan a las unidades de salud*

*Para realizar estas actividades las y los promotores adolescentes contarán con la serie de tarjetas de salud “Para Jóvenes como yo” que comprende temas sobre la salud integral y los factores sociales y biológicos que influyen en ella.*



## ¿Cómo se organiza la participación?

LA PARTICIPACIÓN SE PROMUEVE Y ORGANIZA A TRAVÉS DE DIFERENTES ACCIONES:

### ✓ PRIMERA

*Se da un proceso de sensibilización y motivación hacia la importancia de la salud de las y los alumnos y la necesidad de una amplia participación.*

### ✓ SEGUNDA

*Se inicia un proceso de interrelación entre el personal de salud, el personal educativo y los padres de familia, identificando sus responsabilidades respecto a la salud de la escuela. Es importante promover la formación del Consejo Escolar de Participación Social o apoyarlo y fortalecerlo si ya existe.*

### ✓ TERCERA

*Se realiza un Diagnóstico en la escuela para identificar riesgos y problemas de salud de las y los alumnos, problemas del edificio, de sus instalaciones, del ambiente social y del entorno. En este Diagnóstico participan docentes, alumnos, padres de familia y personal de salud. Su propósito es conocer los factores que protegen la salud (protectores) y los de riesgo que influyen en ella. Es importante que este Diagnóstico lo conozcan y lo rubriquen las autoridades locales.*



## ✓ CUARTA

*Los alumnos, los docentes, los padres de familia y el personal de salud elaboran con base en el Diagnóstico un Proyecto Participativo de Salud.*

## ✓ QUINTA

*Los alumnos, los docentes y los padres de familia se organizan para ejecutar el Proyecto Participativo de Salud durante el ciclo escolar, tratando de vincular la salud al proceso formativo escolar. Asimismo gestionan recursos y apoyos de la comunidad, los grupos, los comités y las autoridades municipales.*

## SEXTA

*Se identifican y resuelven las necesidades de capacitación entre los docentes, los alumnos y los padres de familia y las y los promotores adolescentes.*

## SÉPTIMA

*Se realizan reuniones para dar a conocer los avances y evaluar las actividades realizadas. Al final del año escolar se elabora un informe sobre la situación que guarda cada escuela. Es conveniente contar con fotografías de las acciones realizadas, para ilustrar el informe.*

## ES IMPORTANTE RECORDAR QUE:

*La participación social es un componente esencial para la salud escolar*

*La escuela no es una entidad aislada ya que se relaciona con la familia, las instituciones, los grupos y las autoridades de la comunidad*

*La escuela participa en el fomento de la salud de la comunidad porque promueve la salud dentro y fuera del ambiente escolar*

*Es importante que se vinculen los esfuerzos de los diferentes grupos, así como de las instituciones para optimizar los recursos y lograr mayores beneficios para los escolares*

*Las reuniones periódicas para presentar los avances obtenidos fortalece la participación social*

*La participación social es un proceso en el que la población comprende que lo más importante para resolver sus problemas es el trabajo conjunto y descubre en ello la capacidad de transformar la realidad*



## CAPÍTULO 5

# LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS, LOS NIÑOS, LAS Y LOS JÓVENES

*Uno de los aspectos fundamentales de las Escuelas Promotoras de la Salud es proteger los derechos de las niñas, los niños, las y los jóvenes, acordados por los pueblos de las Naciones Unidas durante la Convención sobre los Derechos de la niñez y expresados en nuestro país en la Constitución Mexicana.*

*Las niñas, los niños, las y los jóvenes tienen derecho a:*

- ✓ *Tener una escuela para poder aprender y ser mejores*
- ✓ *Estar sanos y comer bien*
- ✓ *Vivir en un lugar tranquilo con personas que los quieran y los cuiden*
- ✓ *Ser respetados*
- ✓ *Jugar, descansar y reunirse entre ellos*



- ✓ *No trabajar antes de la edad permitida*
- ✓ *Vivir en un lugar en donde el aire, el agua y la tierra estén limpios*
- ✓ *Decir lo que piensan y lo que sienten para que los demás los escuchen*
- ✓ *Que nadie lastime su cuerpo y sus sentimientos*
- ✓ *Recibir el trato justo que todos merecen, respetando sus diferencias*

### **En la escuela:**

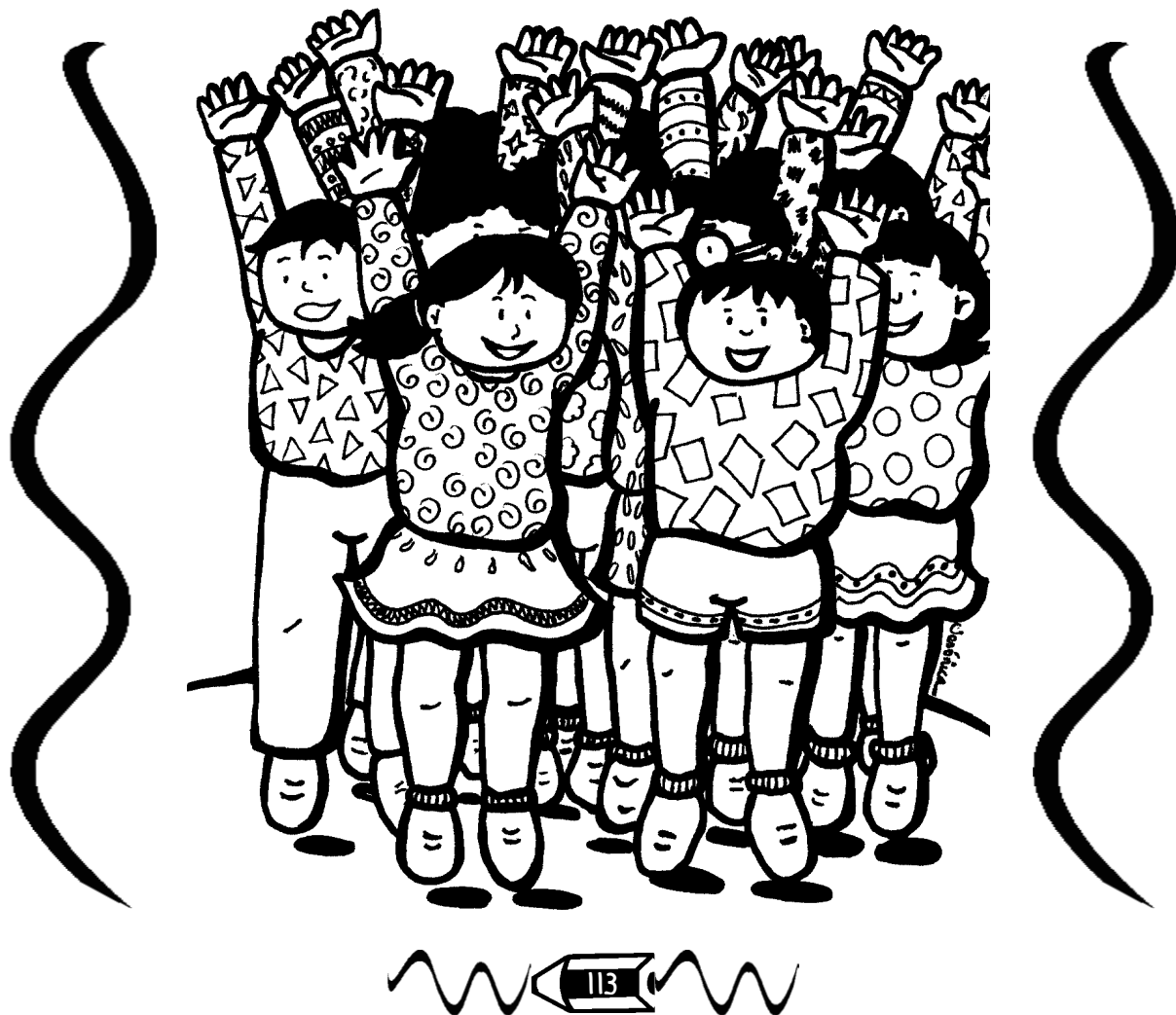
- ✓ *Las niñas, los niños, las y los jóvenes aprenden a ser respetados y respetar a los demás*
- ✓ *Se proporcionan servicios que favorecen un adecuado desarrollo físico, mental y social*
- ✓ *Se trabaja por un ambiente tranquilo, seguro y saludable*
- ✓ *Los docentes, los padres de familia, las y los alumnos, aprenden a cuidar su salud y a participar en beneficio de los demás y de su ambiente*

EN UNA ESCUELA PROMOTORA DE LA SALUD  
SE TRABAJA POR LOS DERECHOS DE LAS NIÑAS,  
LOS NIÑOS, LAS Y LOS JÓVENES.





EN UNA ESCUELA PROMOTORA, EXISTE LA PREOCUPACIÓN POR MEJORAR LA SALUD Y LA EDUCACIÓN DE SUS ALUMNOS Y ALUMNAS, POR ELLO SE PROMUEVE LA PARTICIPACIÓN ORGANIZADA.



# Directorio

## Secretaría de Salud

*Dr. Julio Frenk Mora*  
*Secretario de Salud*

*Dr. Enrique Ruelas Barajas*  
*Subsecretario de Innovación y Calidad*

*Dr. Roberto Tapia Conyer*  
*Subsecretario de Prevención y Protección de la Salud*

*Lic. María Eugenia de León-May*  
*Subsecretaria de Administración y Finanzas*

*Comisionado del Consejo Nacional contra las Adicciones*

*Dr. Jaime Sepúlveda Amor*  
*Coordinador General de los Institutos Nacionales de Salud*

*Dr. Eduardo González Pier*  
*Coordinador General de Planeación Estratégica*

*Lic. Ignacio Ibarra Espinosa*  
*Director General de Asuntos Jurídicos*

*Lic. Adriana Cuevas Argumedo*  
*Directora General de Comunicación Social*

*Dr. Luis Rubén Duran Fontes*  
*Dirección General de Promoción de la Salud*

### **Personal de la Dirección General de Promoción de la Salud que participó en la actualización de este manual:**

*Lucero Rodríguez Cabrera*

*Margarita Valverde Armendáriz*

*Rebeca V. Cruz Pelcastre*

*Judith Galarza Suárez*

*Bertha Sola Valdés*

*Araceli Rodríguez Martínez*

*María del Carmen Valdés Dávila*

*Jesús Tenorio Maldonado*

*Julieta Ortiz Castillo*

*Jesús Govea Guajardo*

### **Apoyo Secretarial**

*Irma M. Arellano Benítez*

### **Diseño**

*Francisco Vital*

*Se agradecen los comentarios y observaciones que hicieron a este Manual los responsables estatales de Salud Escolar de la Secretaría de Educación Pública, los Departamentos de Promoción de la Salud de la Secretaría de Salud y el Grupo Consenso-Acción en Educación para la Salud coordinado por FUNSALUD SB.*











