

EDUCACIÓN PRIMARIA. HIGIENE BUCODENTAL. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLES

EDUCACIÓN PRIMARIA. GENERALIDADES (6-12 AÑOS)

Durante esta fase, el niño se esfuerza para adquirir la destreza académica y social que le permitirá competir en la sociedad. Al mismo tiempo, el niño está aprendiendo las reglas por las que se rige el mundo. La competencia con otros en un sistema de recompensas se convierte en una realidad; al mismo tiempo, empieza a comprender que algunos trabajos solo pueden llevarse a cabo colaborando con otras personas.

En esta etapa, disminuye la influencia de los padres como modelos a seguir y aumenta la de los amigos. Como aspecto negativo está la posible aparición de un sentimiento de inferioridad respecto a los compañeros con los que compite en el marco académico, social y físico. Por ello, es importante organizar actividades que planteen retos, pero retos con una posibilidad razonable de ser cumplidos y que no garanticen el fracaso.

Los niños en estas edades tratan de aprender las habilidades y las reglas que condicionan el éxito en cualquier situación, incluida la visita al dentista. Un factor clave en la orientación de la conducta del niño consiste en establecer objetivos intermedios asequibles, explicando claramente la forma de alcanzarlos y reforzando positivamente el éxito en la consecución de los mismos.

Dados los deseos del niño de trabajar y lograr los objetivos, se podrá obtener su colaboración durante el tratamiento, especialmente si el buen comportamiento se refuerza inmediatamente después de su colaboración.

El pensamiento del niño sigue basándose fundamentalmente en situaciones concretas, y tiene una capacidad limitada para razonar a niveles abstractos. Durante esta etapa se desarrolla la capacidad para considerar otros puntos de vista, declina el animismo y es un error utilizarlo.

Los niños de esta edad se parecen mucho más a los adultos en su forma de ver el mundo, pero siguen manteniendo diferencias cognoscitivas con ellos. La presentación de ideas como conceptos abstractos, en vez de ilustrarlas con objetos concretos, puede ser una barrera importante a efectos de comunicación. Las instrucciones deben ilustrarse: «A partir de ahora este va a ser tu aparato. Tienes que llevarlo con regularidad para corregir tus dientes», es una frase demasiado abstracta. Se pueden dar instrucciones más concretas, como: «Este es tu aparato. Métetelo así en la boca, y sácalo así. Póntelo todos los días y te lo quitas solamente para comer y después de cepillarte los dientes te lo vuelves a colocar y por las noches justo después de cenar y lavarte los dientes lo vuelves a poner durante toda la noche. Cepíllalo así con un cepillo viejo y el jabón de lavar las manos que tengas en casa, para mantenerlo siempre limpio». No es probable que los niños de estas edades se sientan motivados por conceptos abstractos como “masticarás mejor”. Sin embargo, pueden motivarse por una mayor o consideración dentro de su grupo de amigos.

OBJETIVOS GENERALES PARA LA EDUCACIÓN PRIMARIA

- Conocer y apreciar los valores y las normas de convivencia.
- Desarrollar hábitos de trabajo individual y en equipo, de esfuerzo y responsabilidad en el estudio, así como actitudes de confianza en sí mismo, sentido crítico, iniciativa personal, curiosidad, interés y creatividad en el aprendizaje
- Adquirir habilidades para la prevención y la resolución pacífica de conflictos que les permitan desenvolverse con autonomía en el ámbito familiar, escolar y con los grupos sociales con los que se relacionan.
- Conocer, comprender y respetar las diferentes culturas y las diferencias entre las personas, la igualdad de derechos y oportunidades de hombres y mujeres.
- Valorar la higiene y la salud, aceptar el propio cuerpo y el de los otros, respetar las diferencias y utilizar la educación física y el deporte como medios para favorecer el desarrollo personal y social
- Desarrollar capacidades afectivas en todos los ámbitos de la personalidad y en sus relaciones con los demás.
- Plantear soluciones a problemas y necesidades de la vida diaria mediante su identificación, planificación y búsqueda de alternativas constructivas y creativas, utilizando fuentes de información, conocimientos adquiridos, recursos materiales y la colaboración con otras personas.

HIGIENE BUCODENTAL

Objetivos

- ✓ Conocer las diferentes piezas dentales y sus respectivas funciones
- ✓ Conocer la importancia del correcto cuidado de la boca
- ✓ Identificar la caries como una de las principales enfermedades de los dientes. Conocer cómo se produce y las principales causas: mala higiene, alimentos con muchos azúcares...
- ✓ Conocer la importancia del flúor y el cepillado de dientes para prevenir la caries
- ✓ Aprender la técnica del cepillado de dientes
- ✓ Realizar el cepillado de dientes con dentífrico después de las comidas y antes de acostarse
- ✓ Aprender el uso correcto del hilo dental
- ✓ Saber cuáles son los alimentos más cariogénicos
- ✓ Disminuir el consumo de alimentos cariogénicos como "chucherías", dulces, chicles...
- ✓ Realizar los enjuagues con los colutorios fluorados cada 15 días
- ✓ Saber que no se deben utilizar los dientes con otro fin que no sea el de masticar o morder alimentos (abrir envases, morder lapiceros...)

Actividades para el desarrollo de habilidades

- ✓ Estudio de la anatomía y fisiología de la boca con la ayuda de dibujos, arcada dental, etc.
- ✓ Explicación de los diferentes tipos de dientes y la función que tienen.
- ✓ Aprendizaje de las funciones en las que interviene la boca: masticación, fonación, deglución, respiración.
- ✓ Encuesta sobre las creencias que tienen los alumnos sobre la caries
- ✓ Charla sobre la caries, principales causas que la producen, consecuencias que tiene y cómo evitarla
- ✓ Exposición de otros problemas de salud derivados de deficiencias en la higiene dental: sarro, gingivitis...
- ✓ Valoración del pH después de la ingesta. Representación gráfica.
- ✓ Demostración de la técnica correcta del cepillado de dientes y uso del hilo dental mediante diapositivas, transparencias, dibujos, arcadas, videos...etc.
- ✓ Cepillado de dientes después de comer alimentos, habilitando tiempos y espacios para esta actividad
- ✓ Identificación de los principales alimentos cariogénicos consumidos en la escuela (recreo, celebración de cumpleaños...)
- ✓ Realización de talleres en los que se clasifiquen alimentos en función de su capacidad para producir caries.
- ✓ Distribución de los estuches de colutorios fluorados a los alumnos. Explicación de su uso y periodicidad del colutorio.

Actividades e información a la familia

- ✓ Prevención de la caries dental y el uso correcto de los colutorios fluorados
- ✓ Cepillado de dientes, después de cada comida y antes de acostarse
- ✓ Señalar en un calendario, con la colaboración del niño, los días en los que se debe realizar el enjuague con el colutorio fluorado (cada 15 días)
- ✓ Control del consumo excesivo de alimentos cariogénicos como golosinas, bebidas azucaradas...
- ✓ Al celebrar el cumpleaños, obsequiar al resto de alumnos con sándwiches pequeños, trozos de fruta, etc. En vez de golosinas y “chucherías”
- ✓ Importancia de la visita al dentista cuando se detecte algún problema bucodental o para revisión. Conocer como es la consulta del dentista.

ALIMENTACION Y NUTRICION SALUDABLE

Objetivos

- ✓ Comprender la necesidad de la alimentación para la vida
- ✓ Conocer los beneficios de una dieta equilibrada y las consecuencias de una alimentación inadecuada
- ✓ Saber que las pautas de alimentación están condicionadas por factores sociales, culturales, económicos, etc.
- ✓ Ser conscientes de la influencia de la propaganda y los medios de comunicación en los hábitos de alimentación
- ✓ Aprender la anatomía y funcionamiento de los aparatos que intervienen en el proceso de la nutrición. Requerimientos de energía y nutrientes en función de la edad, sexo, actividad física, etc.
- ✓ Distinguir entre los distintos tipos de nutrientes, la función que tienen en el organismo y en qué alimentos se encuentran. Todos los nutrientes son igualmente importantes y para obtenerlos hay que comer de todo (no hay alimentos perjudiciales)
- ✓ Adquirir hábitos de alimentación saludable
- ✓ Valorar la importancia del desayuno en la dieta para un rendimiento adecuado
- ✓ Realizar cinco comidas al día
- ✓ Conocer la frecuencia de consumo de los alimentos (pirámide de la alimentación)
- ✓ Consumir más cantidad de líquidos, sobre todo de agua y reducir el consumo de otro tipo de bebidas: refrescos, zumos azucarados, bebidas refrescantes...etc.

Actividades para el desarrollo de habilidades

- ✓ Explicación del proceso de la nutrición y de los órganos que intervienen en ella
- ✓ Sesiones en que se explique la clasificación de los alimentos según los nutrientes que los componen y las cantidades recomendadas para una alimentación saludable y equilibrada
- ✓ Coloquios sobre la alimentación en las diferentes culturas y religiones
- ✓ Debates sobre las técnicas de publicidad, sobre anuncios de actualidad
- ✓ Dibujos de alimentos para colorear y recortar. Clasificación de estos según los nutrientes que los componen o según la frecuencia de consumo recomendada
- ✓ Aprendizaje de los diferentes pesos y medidas que se utilizan para referirse a los alimentos
- ✓ Encuesta en la clase sobre los alimentos que más gustan a los alumnos. Coloquio sobre las características de los alimentos más populares
- ✓ Talleres de cocina en los que se preparen alimentos saludables

- ✓ Elaboración de póster o murales entre toda la clase, que permanezcan expuestos para recordar los hábitos de alimentación que hay que conseguir
- ✓ Calendarios donde se indiquen los alimentos de temporada
- ✓ Juego en los que se relacionen diferentes animales con los alimentos que se derivan de ellos, usando láminas, cartas, fichas, etc.
- ✓ Celebración de cumpleaños u otros acontecimientos con alimentos saludables: sándwiches pequeños, frutas, etc.
- ✓ Eliminación de máquinas expendedoras de golosinas y “snacks” de los colegios

Actividades e información a la familia

- ✓ Información del menú del comedor escolar de manera semanal o mensual, para que los padres puedan completar en casa la alimentación del escolar
- ✓ Importancia de la realización de un desayuno adecuado en el hogar
- ✓ Preparación de un almuerzo saludable de media mañana: un bocadillo pequeño, una pieza de fruta, etc.
- ✓ Consecuencias del consumo continuado de golosinas, bollería industrial, “snacks” y bebidas azucaradas. Indicar alternativas a estos alimentos para los desayunos y meriendas
- ✓ Limitación del consumo excesivo de alimentos poco saludables
- ✓ Obsequio a los compañeros en los cumpleaños con alimentos saludables, evitando las golosinas
- ✓ Alimentación saludable en el hogar. Reforzar la importancia que tienen las actuaciones de los padres y madres como modelo a seguir por los hijos
- ✓ Aumento del consumo de agua durante las comidas, evitando refrescos y bebidas azucaradas
- ✓ Los anuncios y las tácticas utilizadas en la publicidad para vender los productos alimenticios