

EDUCACIÓN INFANTIL. OBJETIVOS GENERALES DE SALUD BUCODENTAL. HIGIENE BUCODENTAL. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLES.

EDUCACION INFANTIL. GENERALIDADES (0-6 años)

Los años de la educación infantil son esenciales para el aprendizaje de conceptos y competencias que son la base sobre la que se construyen posteriores aprendizajes por lo que debemos tener en cuenta la gran importancia que tiene dotar al niño de los conocimientos, habilidades, estrategias instrumentales, actitudes, valores y normas necesarios tanto para el aprendizaje como para integrarse en la vida en sociedad.

Los contenidos referidos a la educación para la salud no se configuraran como un área específica sino que estarán estructurados como una de las competencias transversales que han de contemplarse a lo largo de todo el curriculum.

Desde que nacen, los niños, gran parte de los aprendizajes los realizan a través de la imitación, por lo que los modelos que tenemos que ofrecerles tienen que ser adecuados y ajustados a su edad y en un ambiente rico en estímulos que propicie el desarrollo de actitudes favorables encaminadas a que valoren la salud como un bien necesario para su desarrollo personal.

EDUCACION INFANTIL

Durante los dos primeros años (de 0 a 2 años) de vida el niño pasa de ser un recién nacido a poder establecer nuevas pautas de conducta. Durante esta fase el niño desarrolla conceptos rudimentarios sobre los objetos, incluida la idea de que los objetos que le rodean son permanentes; no desaparecen cuando el niño no los mira. Durante este período, se desarrollan formas sencillas de pensamiento que constituyen las bases del lenguaje, pero la comunicación entre el niño y los adultos está muy limitada debido a la sencillez de los conceptos y a la carencia de posibilidades de expresión del niño. A esta edad, el niño tiene escasa capacidad para interpretar la información sensorial y una capacidad limitada para retroceder o anticiparse en el tiempo.

Durante este periodo los niños desarrollan su autonomía. Típicamente el niño lucha por ejercer su identidad individual y alternan entre negarse a cualquier deseo de los adultos y hacer las cosas a su modo con portarse como un ángel que recurre a sus padres en los momentos de necesidad. Los adultos deben protegerle de las consecuencias de conductas peligrosas o inaceptables, al tiempo que le brindan la oportunidad de desarrollar un comportamiento independiente. El establecimiento de límites obligatorios y constantes para su conducta en este periodo permite al niño desarrollar aún más su confianza en un entorno predecible.

Entre los **2-6 años**, el objetivo es hacer que el niño desde pequeño inicie y desarrolle hábitos, lo que exige de una práctica continuada y que dicha práctica esté relacionada con el resto de actividades que realiza cotidianamente: pintar, dibujar, recortar...etc.

Los hábitos de higiene como lavarse las manos antes de comer serán en un principio una tarea laboriosa que se constituirá en hábito tras muchas repeticiones que llegaran a hacer que sea una tarea inconsciente finalmente. De la misma forma, pretendemos que el mantenimiento de una correcta higiene bucodental se vaya incorporando gradualmente hasta terminar en convertirse en algo natural y rutinario.

Durante este periodo los niños comienzan a utilizar el lenguaje de una forma parecida a los adultos, si bien sus procesos mentales son muy diferentes y de naturaleza concreta por lo que haremos uso de sus cinco sentidos y el equipo odontológico deberá utilizar sus sensaciones inmediatas: “si te cepillas los dientes estarán más limpios y suaves” cosas que pueda probar o sentir para ganar su colaboración.

Otra característica de los procesos mentales en esta fase es el animismo: el niño confiere vida a los objetos inanimados, lo que puede ser utilizado ventajosamente por el equipo dental, dando vida al instrumental y a los materiales con nombres y cualidades de seres vivos o bien para que el niño abandone un hábito nocivo como chuparse el dedo. Será más fácil que comience a considerar abandonar el hábito si “El señor Pulgar” tiene miedo cuando está en su boca mojada a oscuras y que sus dientes se quejan porque les quita sitio para que estar a gusto y no pueden juntarse a charlar entre ellos, que si le decimos que sus dientes en el futuro estarán mal posicionados.

OBJETIVOS GENERALES DE SALUD BUCODENTAL PARA LA EDUCACION INFANTIL

Descubrir y conocer la boca (elementos que la componen, características, posibilidades y limitaciones)

Identificar y expresar las necesidades básicas de salud bucodental y resolver autónomamente algunas de ellas mediante estrategias y actitudes básicas de cuidado de los dientes:

- alimentación adecuada
- limpieza y cuidado de los dientes
- visita periódica al dentista

OBJETIVOS GENERALES RELACIONADOS

- Ir descubriendo y construir, a través de la acción, el conocimiento del propio cuerpo y el de los demás,
- Observar y explorar el mundo que les rodea a través del juego y de la acción.
- Desarrollar actitudes de curiosidad e ir creando el lenguaje y la conversación
- Adquirir hábitos de higiene, alimentación, vestido, descanso y protección

- Desarrollar las capacidades afectivas
- Adquirir pautas elementales de convivencia y relación social
- Regular la conducta y ejercitarse en la resolución pacífica de conflictos

HIGIENE BUCODENTAL

Objetivos

- ✓ Realizar la técnica de cepillado de dientes correctamente
- ✓ Identificar qué elementos son necesarios para realizar el cepillado dental y su cuidado (enjuagar el cepillo y dejarlo en un lugar adecuado después del cepillado...)
- ✓ Saber cuándo es necesario lavarse los dientes (después de las comidas y antes de acostarse)
- ✓ Reconocer alimentos que dañan los dientes (“chuches”, golosinas...)

Actividades para el desarrollo de habilidades

- ✓ Reconocer los diferentes utensilios para el cepillado dental: cepillo, pasta de dientes, vaso
- ✓ Instrucciones sobre el cepillado dental y demostración con la ayuda de una arcada y un cepillo de dientes.
- ✓ Aprender que se tienen que cepillar los dientes después de cada comida (sin flúor hasta que no sepan escupir)
- ✓ Reconocer que los dientes están más suaves y frescos después de cepillarlos.
- ✓ Aprender las normas respecto al cepillado: el cepillo solo se puede usar para los dientes, el cepillo no se puede compartir, cada niño tiene su cepillo, se usa solo en el lavabo y nunca en otros lugares: fuentes, bidés...etc. El cepillo dental solo limpia dientes, no limpia mesas, suelos, paredes...etc.
- ✓ Se le proporciona a cada alumno un cepillo dental suave y un tubo pequeño de pasta de dientes y se les enseña donde tienen que guardarlo.
- ✓ Aprender que la higiene bucodental forma parte de la higiene personal
- ✓ Realización de fichas, murales y carteles alusivos a la limpieza de los dientes

Actividades de información a la familia

- ✓ Obligatoriedad de cepillarse los dientes después de cada comida y antes de irse a dormir.
- ✓ Provisión de un cepillo de dientes adecuado a la edad del niño y cambiarlo cada 3-4 meses

- ✓ Inicio del cepillado dental **sin pasta** de dientes hasta que el niño sepa enjuagarse y escupir, ya que hay riesgo de tragar la pasta. Posteriormente se pueden utilizar cremas infantiles, evitando las que tienen un efecto antisarro.
- ✓ Alimentación saludable en el hogar, evitando el consumo excesivo de chucherías, golosinas, caramelos, dulces, refrescos, bollos y otros alimentos cariogénicos
- ✓ Revisión periódica de la dentadura. Si se detectan piezas con caries, visitar al dentista y si no hay caries por lo menos una vez al año.

ALIMENTACION Y NUTRICION SALUDABLES

Objetivos

- ✓ Conocer que hay diferentes tipos de alimentos y saber diferenciar los que son más saludables.
- ✓ Distinguir las cinco comidas del día: desayuno, almuerzo de media mañana, comida, merienda y cena
- ✓ Aprender que hay que comer cinco veces al día sin saltarse ninguna comida
- ✓ Conocer los alimentos que se suelen tomar en cada una de las comidas diarias
- ✓ Consumir más a menudo los alimentos más saludables (frutas, verduras, lácteos...)
- ✓ Entender la importancia de un desayuno variado y equilibrado
- ✓ Identificar los diferentes sabores de los alimentos: dulce, salado, amargo, ácido
- ✓ Aprender la importancia de consumir suficiente de agua a lo largo del día para una buena salud
- ✓ Saber las desventajas para la salud del consumo de alimentos como las golosinas, “chuches”, bollería industrial, dulces, palmeras, hamburguesas etc. Consumir estos alimentos poco

Actividades para el desarrollo de habilidades

- ✓ Identificar en un dibujo los alimentos sanos y colorearlos
- ✓ Moldear alimentos con plastilina
- ✓ Juegos como las cocinitas o los mercados
- ✓ Canciones, poesías y adivinanzas sobre la alimentación y la nutrición
- ✓ Elaboración de fichas y murales sobre los alimentos
- ✓ Recordatorio de la importancia de desayunar en casa y traer al colegio un almuerzo saludable
- ✓ Observación del tipo de almuerzo que el escolar trae al colegio
- ✓ Realizar un almuerzo en el recreo con alimentos saludables
- ✓ Juegos para el reconocimiento de los alimentos, sus formas y sabores

- ✓ Clasificación con alimentos de plástico, fichas o dibujos de los alimentos más saludables y los menos saludables
- ✓ Limitar el consumo de golosinas y chucherías en la escuela
- ✓ Cuentos relacionados con la alimentación
- ✓ Talleres de cocina saludable

Actividades de información a la familia

- ✓ Importancia de un desayuno variado y saludable en casa para una correcta alimentación y mejor rendimiento escolar
- ✓ Información a padres y madres sobre los menús que se servirán en el comedor escolar
- ✓ Alimentos saludables para el almuerzo del escolar (bocadillo, leche, fruta...), evitando la bollería industrial y los dulces o golosinas
- ✓ Evitar celebrar los cumpleaños en la escuela con chucherías y golosinas, sustituyéndolas por otros alimentos más saludables como fruta, sándwiches, etc.
- ✓ Colaboración de las familias cuando se realice algún taller o alguna actividad extraescolar relacionada con la alimentación
- ✓ Alimentación equilibrada y variada en el hogar, complementaria a la comida que se toma en la escuela y en el comedor escolar
- ✓ Enseñar al niño a comer de todo
- ✓ Respeto al orden y horario de las comidas que se realizan en el hogar