

*Subdirección Regional de Educación Básica Naucalpan
Coordinación de Área de Educación para la Salud L018*

*El regreso a clases después de la pandemia ... un
reto para el personal educativo
Dirigido al personal que labora en el nivel de
preescolar*

*Lic. En Psic. Juana López Hernández
Promotora de Educación para la Salud*

Junio de 2020

Presentación

El presente documento está dirigido al personal que labora en instituciones de educación preescolar, plantea una serie de sugerencias a llevar a cabo para fortalecer el desarrollo de la cultura del cuidado de la salud en los alumnos principalmente, aunque de manera inherente se impacta en toda la comunidad.

Sabemos de antemano que varias de las actividades que aquí se mencionan no son algo nuevo, se llevan a cabo de manera cotidiana al interior de las escuelas, sin embargo hay detalles que se deben cuidar, que se deben trabajar sistemáticamente para desarrollar hábitos que trasciendan, que se conviertan en estilos de vida familiar.

Teniendo claro que no todo tendrá que ser labor del personal de las instituciones educativas, sí se reconoce que el regreso a clases después de la cuarentena nos hace repensar en cierto sentido nuestra intervención en el desarrollo de hábitos saludables de los alumnos. El tiempo que se distribuye en la jornada escolar tal vez requerirá de modificaciones, ya que hay actividades a las que se les dedicaba menos tiempo y ahora necesitarán más de nuestra atención. Un claro ejemplo es el lavado de manos, en donde no sólo se requerirá enseñar la técnica de lavado y enviarlos a lavarse las manos antes de consumir el refrigerio; sino que requerirá del acompañamiento sistemático para verificar el adecuado lavado de manos, éste mismo se llevará a cabo de manera constante a lo largo de la jornada escolar. Así como este ejemplo, se presentan algunas sugerencias que nos permitirán redireccionar nuestra labor en cuanto al desarrollo de hábitos saludables.

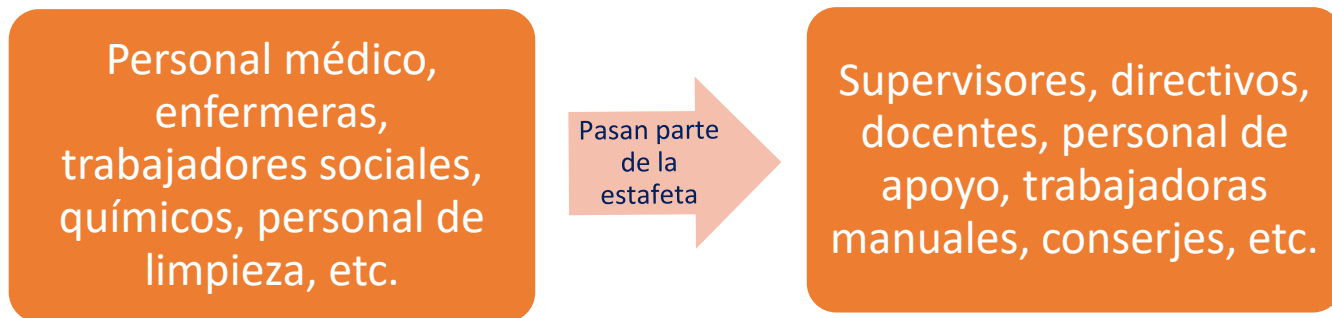
Al final se hace una reflexión sobre la relación que hay entre el desarrollo socioemocional y el desarrollo de la cultura del cuidado de la salud.

El regreso a clases después de la pandemia ... un reto para el personal educativo

Hoy en día vemos como héroes a médicos, enfermeras, trabajadores sociales, químicos, personal de limpieza, etc., ya que como nos hemos dado cuenta tanto en los medios de comunicación, como con personas cercanas que trabajan en el sector salud o personas que han tenido algún familiar enfermo, al personal de salud le ha sido muy complicado poder atender a los pacientes con coronavirus debido a la carencia de recursos para llevar a cabo su trabajo y el nivel de contagio que el virus tiene, sin embargo haciendo eco de su ética profesional están haciendo todo lo que está en sus manos para salvar vidas.

Ahora estamos cerca de que se pase la estafeta de héroe a otras instancias que empezarán a dejar la cuarentena, parte de esas instancias serán las instituciones educativas, ya que el regreso a clases después de la pandemia implicará un gran reto, donde también con la responsabilidad que caracteriza a docentes, directivos, personal de apoyo, trabajadores manuales, conserjes, etc. se tendrá que laborar tal vez haciendo adecuaciones por la cantidad de alumnos por grupo en algunas escuelas y los espacios tan reducidos en otras, pero sobre todo y un aspecto de gran relevancia será el reforzamiento en nuestros preescolares e incluso el inicio del desarrollo puntual de hábitos saludables, que como sabemos, se han venido trabajando por las educadoras y educadores así como por el personal de promotoría de educación para la salud, a través de clases, canciones, videos, prácticas, etc.

Se considera un gran reto, ya que se debe estar atento para que la escuela no sea punto de contagio, no sólo de coronavirus sino de otras enfermedades, además es la primera instancia formal (preescolar) en donde se promoverá de manera puntual la cultura del cuidado de la salud, que hoy en día nos podemos dar cuenta que se carece en muchos sentidos de ella. Se tiene el conocimiento, pero no se lleva del todo a la práctica por múltiples factores: por la situación económica, porque el padre o la madre de familia no le dan importancia, por falta de conocimiento, porque tal vez los educadores no le hemos dedicado el tiempo suficiente porque hay otros aspectos también por trabajar, etc.



¿Qué hábitos será de primordial importancia reforzar y trabajar con los alumnos de manera permanente por parte del personal que labora en la institución?

- Lavado adecuado de manos de manera constante
- Estornudar y toser cubriendo nariz y boca con el antebrazo
- Evitar tocarse la cara
- Usar el material sin meterlo a la boca
- Consumo de alimentos saludables
- Práctica diaria de ejercicio

- Si el alumno está enfermo es importante que se quede en casa
- Adecuado uso de cubrebocas (si es que se solicita en la escuela)

Se hace referencia que son hábitos a reforzar por parte de todo el personal que labora en la escuela no sólo a docentes, ya que todos deberemos participar de manera activa en el reforzamiento y desarrollo de estas medidas. Por ejemplo, si un alumno estornuda y no se cubre adecuadamente, independientemente del grupo que sea se le deberá corregir (de manera tranquila).

Los hábitos que aquí se comentan se han abordado cotidianamente en preescolar, la diferencia es que ahora se deberá ser lo más estricto posible para empezar a afianzar una cultura del cuidado de la salud en la comunidad escolar.

Lavado adecuado de manos de manera constante

En la escuela

¿En qué momento?

Al llegar a la escuela

Al cambiar de espacio de trabajo

Antes de tomar el refrigerio

Después de ir al baño

Al terminar el recreo

* Es importante que en las escuelas se considere colocar dispensadores de jabón en los lavabos, ya que generalmente el jabón se tiene en los salones.

En la escuela

¿Cómo?

La docente deberá mostrar y practicar con los alumnos la técnica de lavado de manos.

Se puede hacer uso de una canción para que el alumno acostumbre a no apresurarse, sino a lavar todas las partes de su mano.

La experiencia nos demuestra que los alumnos recuerdan y pueden explicarnos la técnica, pero en la práctica no siempre la aplican, por lo que es importante que la docente o alguien más del personal asignado dé acompañamiento a los alumnos para verificar que la realicen adecuadamente, esto permitirá que se convierta en un hábito.

Los padres de familia

Es importante que estas medidas también se practiquen en casa.

El lavado adecuado y constante de manos, no sólo es una medida para evitar el contagio de coronavirus, sino que nos ayuda a evitar múltiples enfermedades.

Estornudar y toser cubriendo nariz y boca con el antebrazo

En la escuela

Los alumnos que ya estuvieron en la escuela ya saben cómo cubrirse (en la práctica a muchos se les olvida hacerlo)

Los alumnos de nuevo ingreso posiblemente lo sepan o habrá que enseñarles.

Una manera de motivar a los alumnos a cubrirse adecuadamente es reconociendo a los alumnos que así lo hacen.

Cuando un alumno tose sin cubrirse o se cubre con la mano, es importante corregirlo (tranquilamente) al momento, aunque tenga que pausar lo que estoy haciendo, porque si lo pasamos por alto, además de ser una fuente de contagio (no sólo de coronavirus sino de otras enfermedades respiratorias) no se podrá convertir en un hábito.

Con los padres de familia

También es importante pedir a los padres de familia que en casa todos practiquen el estornudo de etiqueta. Lo cual ayudará a que se convierta en un hábito en los alumnos.

Los alumnos de preescolar ya tienen la capacidad de limpiarse la nariz, los padres de familia deben permitirles que lo hagan para que cuando en la escuela tengan la necesidad de hacerlo no se les complique.

Evitar tocarse la cara

En la escuela

Es importante explicar a los alumnos por qué no tocarse la cara.

En la medida de lo posible, estar pendiente de que los alumnos no lleven las manos a la cara.

Con padres de familia

Los padres de familia también deberán cuidar este aspecto para convertirlo en hábito

Usar el material sin meterlo a la boca

En la escuela

En los acuerdos que se plantean para llevar a cabo cada actividad, será importante retomar este punto, ya que aún es muy común para algunos alumnos llevar los objetos a la boca, siendo éste un medio de contagio de diferentes enfermedades.

En la escuela se tendrán que implementar estrategias para que los materiales y el mobiliario siempre ese encuentren limpios.

Con padres de familia

También en casa los padres de familia deben estar atentos a limpiar constantemente los juguetes de sus hijos así como cuidar que no se los lleven a la boca.

Consumo de alimentos saludables

En la escuela

Se ha observado que los alumnos de preescolar acuden a la escuela sin desayunar o habiendo consumido un desayuno incompleto, por lo que es importante platicar con ellos sobre la importancia del desayuno.

Se sugiere que de manera intermitente se haga un sondeo con los alumnos para saber qué desayunan.

El refrigerio es una oportunidad en la que se puede incidir en la alimentación de los alumnos, solicitando que esté conformado por frutas y verduras, ya que son la principal fuente de vitaminas y minerales que fortalecen las defensas en el organismo. La experiencia nos ha demostrado que cuando se es sistemático con las madres de familia en cuanto al refrigerio, están al pendiente de cumplir con lo requerido.

A la hora de consumir el refrigerio, estar al pendiente y estimular a los alumnos para que lo cosuman.

Es importante que cuando se construyan los acuerdos con los alumnos para consumir el refrigerio, se considere y se explique que si se toma agua de la botella de otro compañero o se usa el mismo cubierto es una forma de contagio de algunas enfermedades.

Con los padres de familia

Orientarlos sobre la importancia del desayuno y los alimentos que lo pueden conformar.

Establecer acuerdos con los padres de familia sobre los alimentos que conformarán el refrigerio de sus hijos, en donde la base de éstos sea frutas y verduras, las cuales pueden combinar o acompañar con otros alimentos como cuadritos de queso panela, avena, amaranto, cacahuates, huevo, etc.

El agua debe ser natural o de frutas reparada en casa, evitando alimentos industrializados.

Práctica diaria de ejercicio

En la escuela

La educación preescolar se caracteriza porque gran parte de sus actividades son lúdicas y físicamente activas.

Tienen diferentes momentos de actividades físicas como la activación física diaria, las clases propiamente de educación física.

Con padres de familia

Es importante llevar a cabo actividades físicas con padres de familia, como las matrogimnasias que se realizan al interior de las escuelas.

Recomendar a los padres de familia actividades físicas que puedan llevar a cabo en casa.

Si el alumno está enfermo deberá quedarse en casa

En la escuela

La autoridad nos dará a conocer los filtros que se llevarán a cabo, los cuales por seguridad de TODOS se tendrán que cumplir al pie de la letra.

Con padres de familia

Concientizar a los padres de familia que cuando los alumnos tengan síntomas de enfermedad, (no sólo las relacionadas con el coronavirus) fiebre, congestión nasal, dolor de garganta, dolor de estómago, dolor de muela, etc. deberán llevarlo (a) al médico y quedarse en casa hasta que no presenten ningún síntoma.

Adecuado uso de cubrebocas (si es que se solicita en la escuela)

En la escuela

Se ha observado que cuando los alumnos llevan cubrebocas a la escuela, se lo quitan, lo ponen en la mesa, se lo vuelven a poner, lo que lo convierte en fuente de contagio más que en protección. Por lo que si se solicita, se deberá tener cuidado en el adecuado uso que se haga de él.

Con padres de familia

Acatar lo que disponga la autoridad con lo referente al uso del cubrebocas.

Cabe mencionar que los puntos hasta aquí señalados no son actividades extra, ya que no se encuentran ajenos al programa de educación preescolar, como se puede observar en el campo de formación Exploración y comprensión del mundo natural y social, en el eje del Mundo Natural encontramos el tema del cuidado de la salud en donde se enlistan los aprendizajes esperados que tiene que ver con lo aquí descrito. (Cfr. SEP *Programa de Educación Preescolar* pág. 264).

El desarrollo socioemocional y el cuidado de la salud.

El desarrollo socioemocional va muy de la mano con el desarrollo de la cultura del cuidado de la salud, ya que para que una persona aprenda y cuide de sí misma, es importante que tenga un autoconcepto y una autoestima positiva, de aquí la importancia que tienen todas las actividades que tienen el propósito de que los alumnos se conozcan a sí mismos, descubran y reconozcan sus cualidades, que identifiquen sus estados de ánimo y sepan expresarlos, se quieran a sí mismos y se sientan aceptados y queridos por las personas con las que están en contacto. Lo anterior forma parte del desarrollo emocional de nuestros alumnos.

Trabajar propositivamente el desarrollo emocional de los alumnos permitirá tener resultados positivos en las actividades sobre convivencia sana. Una actividad importante en la promoción de la convivencia sana es: dedicar un tiempo de cada día de manera sistemática para que cada alumno platique de sí mismo, de su familia, de lo que le gusta hacer, etc. y a su vez escuchar a los compañeros. Esta actividad aunada a otras estrategias que se implementen permite desarrollar un afecto por el de al lado, lo cual mejorará las relaciones entre compañeros, le permitirá al alumno a no pensar sólo en sí mismo sino en los que le rodean, desarrollará empatía, se preocupará por el otro. Así podría funcionar el eslogan “Si te cuidas tú, nos cuidamos todos” que ha sido parte de la campaña “Quédate en casa”, ya que como hemos observado hay personas que no han tenido el mínimo cuidado, a pesar de que hay personas de riesgo a su alrededor a las que pueden llevar el virus y desarrollar la enfermedad.

Cabe mencionar que los aspectos aquí mencionados, se encuentran en los aprendizajes esperados del área de educación socioemocional (Cfr. SEP *Programa de Educación Preescolar* pág. 318).

Bibliografía

SEP 2017 *Programa de Educación Preescolar* págs. 264 y 318