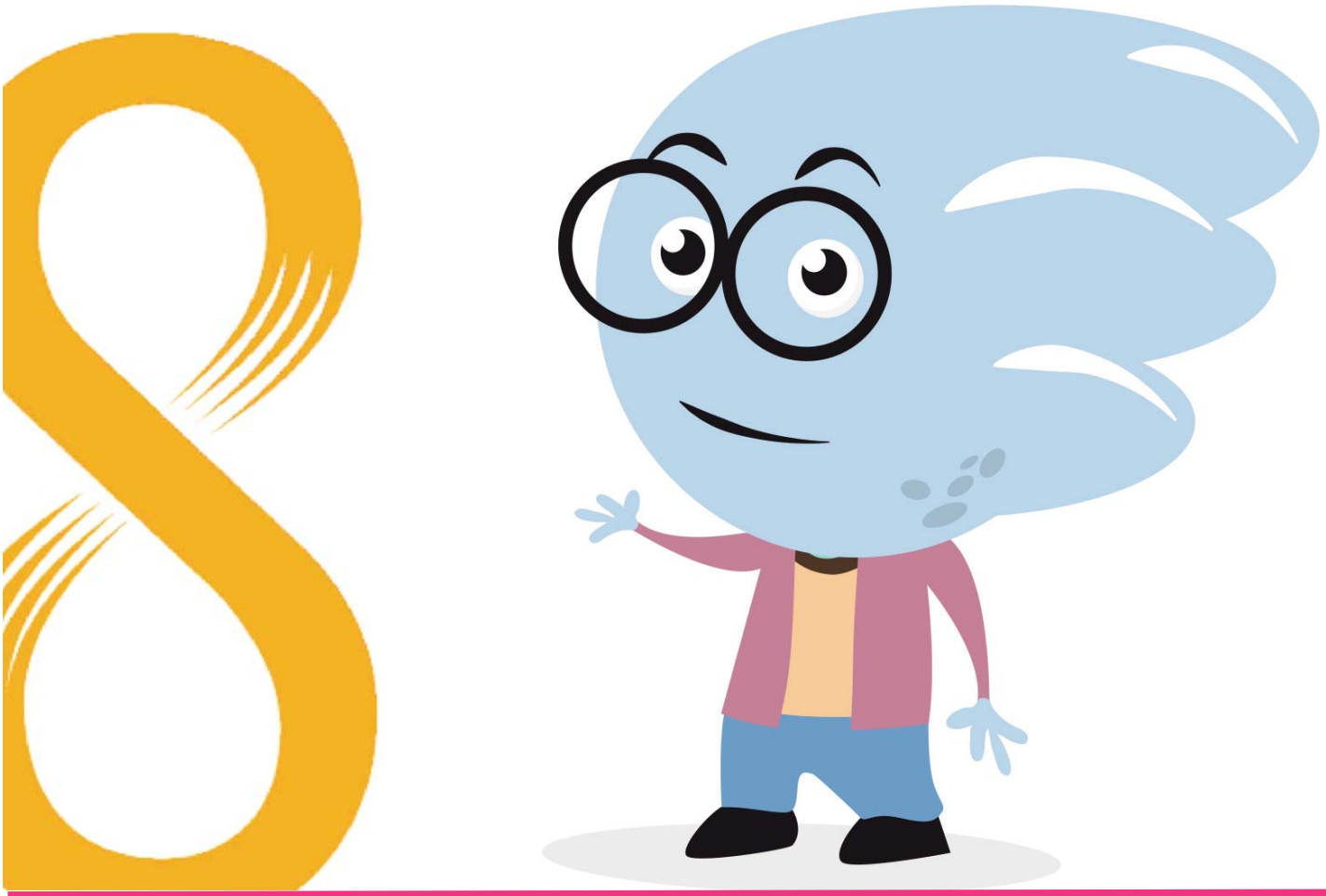
EDUCACIÓN PARA LA SALUD

CONTENIDOS DE APOYO PARA EL PROFESORADO



EDUCACIÓN INFANTIL

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA
EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL
HIGIENE Y BIENESTAR
SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

CONTENIDOS DE APOYO PARA EL PROFESORADO

Educación Infantil

Elaboración y contenido:
José Mª Capitán Gutiérrez
Pilar Cuéllar Portero
Ainhoa Begoña Gallego Delgado
Rocío Muñoz Rebollo

Supervisión Técnica:
Mª de los Desamparados Abellán Ferrándiz
Mª Ángeles García Martín
Mª Asunción Morales Domenech

Dirección y Coordinación:
José Sánchez Perea
Observatorio de la Salud

Edita:
Exmo. Ayuntamiento de Sevilla
Bienestar Social y Empleo
Dirección General de Salud Pública
y Protección animal
Servicio de Salud

www.sevilla.org

Imprime:
Imprenta Municipal

Depósito Legal:
SE 2189-2018

Sevilla, 2018

PRESENTACIÓN

Desde hace más de treinta años se viene desarrollando por el Servicio de Salud del Excmo. Ayuntamiento de Sevilla un programa de Educación para la Salud en los Centros Educativos de la ciudad.

El trabajo se realiza con el alumnado, se ofrece formación para las familias y para el profesorado.

Todas estas actividades en su conjunto constituyen el **PROGRAMA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD EN EL MARCO EDUCATIVO.**

A lo largo del tiempo en el que se ha venido desarrollando el programa, se han revisado y actualizado contenidos y actividades en diversas ocasiones.

Para el curso 2018/19 se realiza una nueva actualización de actividades para el alumnado y un reajuste de contenidos destinados al profesorado de Educación Infantil.

El programa continúa ofertando:

- Material para alumnado, docentes y familias.
- Asesoramiento teórico-práctico para docentes.
- Formación para profesorado y familias.

La presente actualización de contenidos y actividades para el alumnado de Educación Infantil (5años), recogida en un nuevo cuaderno de actividades, con el objeto de que puedan ser desarrollados en el aula, bajo su criterio y dirección y como apoyo a su labor docente, trabajando desde la Educación para la Salud.

El CONTENIDO TEÓRICO DE APOYO PARA EL PROFESORADO, explicitado en este documento, tiene por objeto aportar la información necesaria para poder desarrollar en el aula con el alumnado las actividades propuestas en cada uno de los temas de Educación para la Salud para Educación Infantil.

En caso necesario, el profesorado podrá pedir apoyo técnico a los profesionales de salud de las Unidades de Promoción de Salud de su distrito.

Es importante que conozca que se ofrece una formación específica para el profesorado que lo demande. Esta formación está adaptada al desarrollo del trabajo en el aula, en los temas de alimentación y educación afectivo-sexual.

Dicha formación puede ser solicitada a través de la ficha de inscripción del cuaderno de oferta anual del Programa

de Educación para la Salud en el Marco Educativo, o poniéndose en contacto con la Unidad de Promoción de Salud del distrito donde está ubicado su centro escolar.

Los **TEMAS** a trabajar son:

- **Alimentación Saludable y Actividad Física**
- **Educación Afectivo-Sexual**
- **Higiene y Bienestar**
- **Seguridad y Prevención de Accidentes**

En este documento encontrará:

- Los contenidos teóricos básicos sobre cada uno de los temas.

- Las aclaraciones, en caso necesario, para el mejor desarrollo de cada unidad temática.

- Las soluciones a las actividades.

Esperamos una buena acogida y colaboración de todo el profesorado, como ya es habitual, pues sin ella no podría llevarse a cabo esta tarea, en la que los y las profesionales de la salud somos facilitadores para que profesores y profesoras sean mediadores y transmisores de la información, verdaderos protagonistas de la Educación para la Salud en el Marco Educativo en esta etapa escolar.

El cuaderno de Educación para la Salud está diseñado para ser trabajado por el profesorado en el aula a través de la integración curricular.

Se propone trabajar el cuaderno a razón de una o dos fichas semanales.

Existen dos temas, Salud Emocional y Actividad Física, que serán trabajados de forma transversal a lo largo del cuaderno.

En el desarrollo de cada uno de los temas encontraran mensajes saludables dirigidos a las familias. Rogamos les presten atención para que, cuando el alumnado lleve el cuaderno a casa, el trabajo de promoción de salud iniciado en clase tenga repercusión o eco en el hogar.

Así mismo, se ha introducido en este cuaderno para el profesorado tres decálogos, que si bien están diseñados para primaria, creemos interesante que el profesorado de infantil los conozca.

También se han incluido en el apartado de referencias, además de la bibliografía del contenido de apoyo de cada tema, aquellas que hemos creído interesantes para que el profesorado las pueda consultar en caso de querer ampliar la información.

ÍNDICE

En la redacción del presente documento, así como en los Cuadernos para el Alumnado del Programa de Educación para la Salud, se han respetado las **recomendaciones para un uso no sexista del lenguaje** recogidas en los siguientes documentos:

- **INSTRUCCIÓN DE 16 DE MARZO DE 2005, DE LA COMISIÓN GENERAL DE VICECONSEJEROS, PARA EVITAR UN USO SEXISTA DEL LENGUAJE EN LAS DISPOSICIONES DE CARÁCTER GENERAL DE LA JUNTA DE ANDALUCÍA.**

- **LENGUAJE ADMINISTRATIVO NO SEXISTA. INSTITUTO ANDALUZ DE LA MUJER.**

Así, según se indica de manera expresa en los mismos, para evitar el uso continuado del masculino genérico, aun tratándose ésta de una forma correcta desde el punto de vista lingüístico en orden a la designación de ambos sexos, se utilizarán otros recursos lingüísticos (sustantivos colectivos, perífrasis, se impersonal, infinitivos y gerundios, omisión del artículo, formas invariables, etc.), alternándolos de forma razonable y según cada contexto comunicativo, con el objetivo de hacer los textos más legibles y estéticos. En el supuesto de que no sea posible técnicamente el empleo de las estrategias anteriores, se utilizará el masculino en su valor genérico (referido a varones y a mujeres).

Y según indican las normas de estilo recogidas en dichos documentos, se evitará en lo posible la estrategia de la duplicación, así como las dobles concordancias en cuanto al género en artículos, sustantivos y adjetivos. Y no deberán ser utilizados signos de barras o arrobas para designar masculinos y femeninos.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

1. INTRODUCCIÓN

Distintos estudios realizados en los últimos años revelan datos preocupantes sobre los hábitos de consumo de alimentos insanos y la prevalencia de sobrepeso y obesidad en la población infanto-juvenil. Los malos hábitos dietéticos se agravan con un aumento del sedentarismo y una falta de actividad física en unas edades claves para la construcción de la salud y el desarrollo.

Los hábitos son educables, se construyen desde la familia y pueden ser reforzados en el medio escolar. Es importante formar e informar en la escuela y contribuir a que se establezcan hábitos saludables desde la infancia, ya que estos tienden a prevalecer durante toda la vida; hábitos como los relacionados con la alimentación y la actividad física que serán determinantes en la calidad y esperanza de vida del escolar.

Con este cuadernillo emprendemos junto a cada docente, en cada aula y para cada alumno o alumna una nueva aventura educativa, conscientes de que uno de los mayores legados que podemos dejar a las generaciones futuras es la adquisición de buenos hábitos dietéticos y de estilos de vida que les puedan proporcionar bienestar y mayores oportunidades de alcanzar una buena salud y una vida más satisfactoria.

A continuación se recogen una serie de objetivos e ideas claves o principios educativos básicos. Estos principios constituyen el punto de partida para adentrarnos en las fichas que propone el cuaderno de actividades de Educación Infantil con perspectivas de éxito.

2. OBJETIVOS

- Enseñar al escolar qué alimentos saludables deben formar parte de su alimentación.
- Potenciar progresivamente la autonomía y la corresponsabilidad en las actividades cotidianas que tienen que ver con la alimentación desde una óptica de igualdad y equidad entre niños y niñas.
- Desarrollar las capacidades afectivas y las pautas elementales de convivencia y relación social en torno a la mesa.
- Fomentar la actividad física.

3. CONTENIDO TEÓRICO BÁSICO DE APOYO

ALIMENTACIÓN

- Nunca se debe obligar a comer a un niño o niña, es necesario que atendamos a las señales de hambre que manifiestan y las respetemos siempre en cualquiera de las comidas que realicen a lo largo del día.

- Nuestra responsabilidad como adultos no consiste en decidir qué cantidad deben comer, esto es algo que depende exclusivamente de cada niño y de su apetito, nuestra responsabilidad consistirá en seleccionar los alimentos que deben ingerir para que adquieran buenos hábitos alimentarios y crezcan con salud.

- La alimentación diaria debe ser variada y debe basarse en el consumo prioritario de frutas, verduras, hortalizas, legumbres, cereales integrales, aceite de oliva virgen o virgen extra y frutos secos crudos o tostados.

- Las carnes magras, pescado blanco y azul, huevos y lácteos enteros podrán consumirse en cantidades más moderadas.

- Los pescados azules de gran tamaño como el lucio, el tiburón, el atún rojo o el pez espada se evitarán en menores de tres años y no se sobrepasarán los 50 g semanales entre los 3 y los 12 años debido a su alta concentración en metales pesados.

- Se evitará el consumo de alimentos muy procesados, los cuales son fácilmente identificables porque suelen tener un listado de ingredientes largo y complejo en el que es habitual leer: azúcar (en grandes cantidades), sal (en exceso), harinas refinadas, potenciadores del sabor y/o grasas poco saludables (como el aceite de palma).

- Dentro de los alimentos poco saludables que el escolar debe evitar consumir se encuentran: los llamados "cereales para el desayuno", batidos lácteos o yogures azucarados, cualquier tipo de galletas, helados o bollería industrial, snacks salados, barritas de cereales o barritas energéticas, bebidas refrescantes, zumos, golosinas, platos precocinados o cualquier otro alimento ultra procesado.

- Los alimentos antes mencionados suelen ser muy dulces o muy salados, hiperestimulando las papilas gustativas del menor e impidiendo que aprecie el sabor de otros alimentos de vital importancia como las frutas y las verduras, las cuales, podrían ser rechazadas.

- Los alimentos básicos que el escolar puede tomar a lo largo de la mañana y en la merienda son lácteos no azucarados, pan integral y fruta entera en las cantidades que él desee. Sin embargo, siempre se podrá proponer otro tipo de alimentos en función de la cultura o de las preferencias de cada niño o niña, la única condición es que estos sean saludables. En la actualidad,

estas comidas suelen ser muy desequilibradas y contener grandes cantidades de azúcar, aspecto que es urgente corregir.

- Los almuerzos y cenas deben tener siempre un primer plato de verduras (alternando crudas con cocinadas) y un segundo plato de alimentos ricos en hidratos de carbono como arroz integral, pasta integral, patata, yuca o quinoa. Ocupando una porción más pequeña de uno de los dos platos anteriores estarán los alimentos proteicos como huevos, tofu (elaborado con soja), pescados o carnes magras. Si el segundo plato es de legumbres, estas nos aportarán tanto hidratos de carbono como proteínas. Se podrá acompañar las comidas con pan integral, de postre la mejor opción será siempre la fruta fresca y el agua de bebida.

- La única bebida realmente esencial es el agua y no debe ser sustituida por refrescos ni zumos de ningún tipo.

- Es deseable no tener alimentos poco saludables en casa, ni al alcance, ni a la vista de los escolares para no incrementar el deseo por su consumo; en cambio, la fruta debe estar siempre accesible y es bueno que forme parte de la decoración de cocinas y salones pudiendo estar a la vista en fuentes con una variedad suficiente: plátanos, mandarinas, ciruelas, melocotones, peras, uvas, dátiles, etc.

- Si el escolar tiene dificultad en aceptar algún tipo de comida debemos tener en cuenta que la exposición repetida a un mismo alimento favorece su aceptación. A los niños y niñas se les debe ofrecer el alimento saludable que inicialmente rechazan en varias ocasiones y de forma espaciada hasta que les resulte familiar y apetecible, sin que nunca se les obligue a comer nada que no quieran.

- Para favorecer el proceso educativo, tanto los padres y madres como el profesorado, deben dar ejemplo consumiendo alimentos saludables junto a los menores.

- Implicar al niño y a la niña desde edades tempranas en todas las actividades relacionadas con la alimentación contribuye a la aceptación de los alimentos saludables y a una educación más igualitaria. Hacer la lista de la compra, ir al supermercado, meter en el carro los alimentos saludables, ayudar en la elaboración de los platos, poner y recoger la mesa o meter los cubiertos, platos y vasos en el lavavajillas son algunas de las actividades en las que debe participar el menor de manera rutinaria.

- La actitud y la sociabilización en torno a la mesa son claves para desarrollar conductas saludables, para ello, será importante evitar realizar otras actividades que puedan distraer durante la comida en familia, como son el uso de teléfonos móviles, ordenadores o tener puesta la televisión.

- Debemos evitar celebrar cumpleaños o días especiales con alimentos insanos como golosinas, snacks salados o refrescos entre otros; sin embargo, estos días son claves para relacionar emocionalmente los alimentos saludables con la diversión y la amistad. Las fiestas de cumpleaños, así como los días especiales deben ser una oportunidad para trabajar hábitos alimentarios saludables. En el menú de una fiesta de cumpleaños siempre es deseable ofrecer distintas presentaciones y variedades de frutas y otros alimentos sanos.

- Aunque la sostenibilidad alimentaria es un tema que se abordará en primaria, es conveniente señalar que existe coincidencia entre los alimentos que constituyen una alimentación saludable y aquellos que a la vez son sostenibles desde el punto de vista medioambiental, del mismo modo, los

alimentos menos saludables son también los menos sostenibles y agotan más rápidamente los recursos del planeta.

◆ La alimentación saludable debe contextualizarse dentro del conjunto de hábitos y actitudes que contribuyen al bienestar general, y tanto el bienestar emocional como la actividad física forman parte de este contexto.

ACTIVIDAD FISÍCA

◆ La actividad física la podemos definir como cualquier movimiento corporal provocado por una contracción muscular, cuyo resultado implica gasto energético. Entre los beneficios de la actividad física podemos señalar los de favorecer un mayor estado de salud, mejor aprovechamiento de nutrientes y mayor equilibrio emocional, así como una actitud positiva ante la vida.

◆ Podemos establecer distintos niveles de actividad física:

a) Actividad física no estructurada: incluye las actividades cotidianas de la vida diaria, como caminar para ir al colegio, jugar por las tardes en el parque, subir las escaleras de casa en lugar de coger el ascensor o realizar tareas del hogar como barrer, limpiar el polvo y lavar la vajilla.

Cuando hablamos de actividad física no estructurada debemos, a la vez, fomentar la corresponsabilidad, es decir, implicar al escolar en las actividades propias del hogar, aspecto básico para su formación y para su bienestar emocional, además de contribuir a su educación como persona activa y dinámica.

b) Actividad física estructurada o ejercicio físico: son aquellas que tienen como objetivo mejorar la condición física. Por ejemplo: practicar regularmente gimnasia, montar en bicicleta, ir a la piscina a nadar o hacer senderismo.

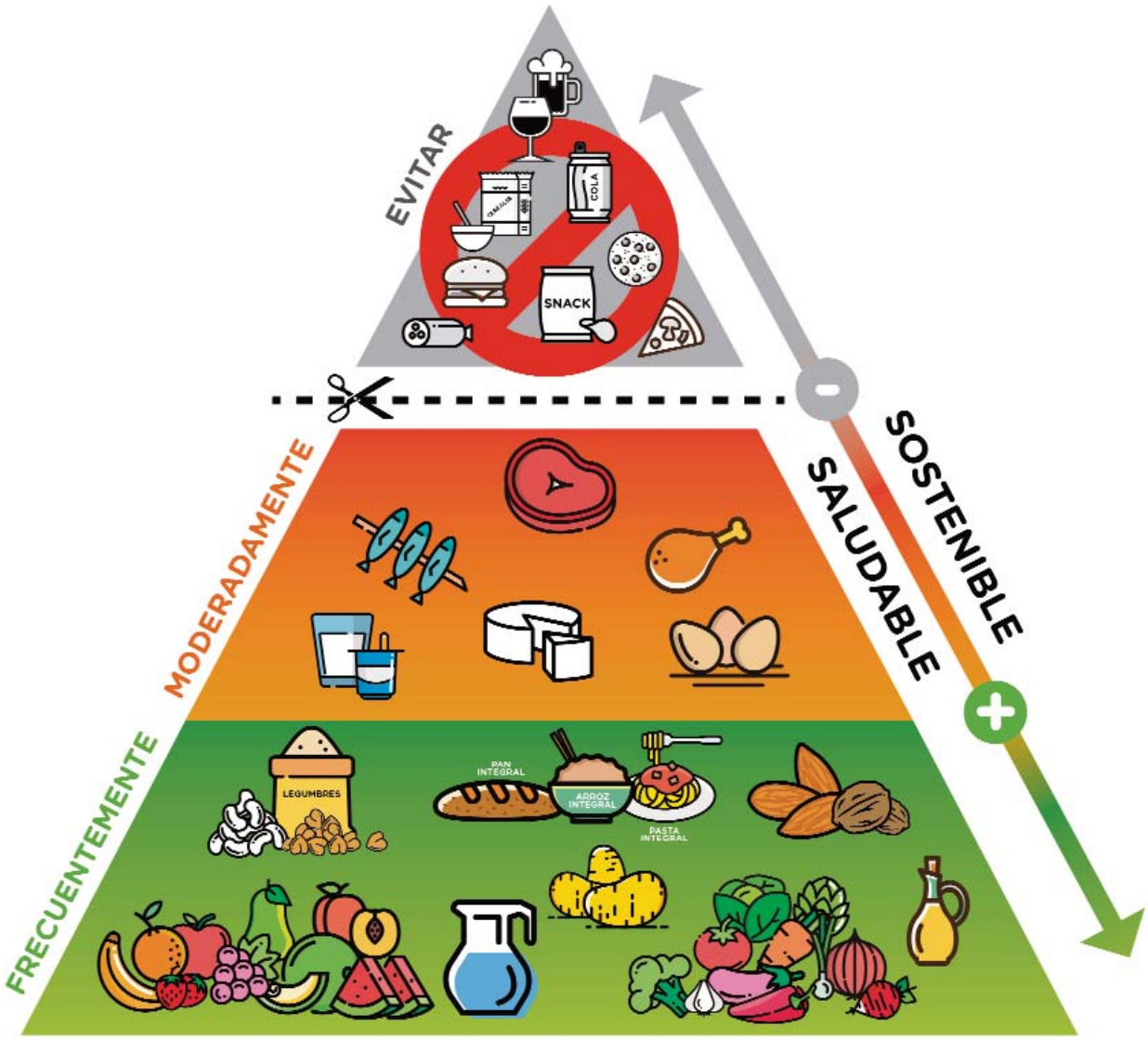
c) Deporte: práctica de ejercicio físico de forma reglada. Su finalidad no es competitiva sino recreativa. Ejemplos: jugar al fútbol, al baloncesto, al tenis, etc.

d) Deporte de alto rendimiento: su objetivo es alcanzar hazañas tales como batir marcas u obtener récords mejorando el rendimiento personal al máximo posible. No está recomendado como actividad física usual y su práctica queda restringida al deportista.

◆ Al igual que pasa con la alimentación, los hábitos relacionados con la actividad física se constituyen en la infancia, de ahí su importancia a la hora de potenciarla.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN

SALUDABLE PARA TI, RESPETUOSA CON EL PLANETA



Elaborado por la Comisión de Trabajo de Restauración Colectiva, marzo 2018

COLEGIO PROFESIONAL DE DIETISTAS-NUTRICIONISTAS DE ANDALUCÍA
CODINAN

CODINAN DEFINE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA EL SER HUMANO Y SOSTENIBLE PARA EL PLANETA COMO AQUELLA QUE SE BASA EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL, MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL Y EVITA Y PRESCINDE DEL CONSUMO DE BEBIDAS ALCOHÓLICAS Y DE ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS*.

*Los alimentos ultraprocesados se caracterizan por ser ricos en uno o varios de los siguientes ingredientes: azúcares, sal, grasas de mala calidad, potenciadores del sabor, harinas refinadas y otros componentes potencialmente nocivos.

4.ORIENTACIONES SOBRE LAS FICHAS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y ACTIVIDAD FÍSICA

FICHA1. LOS ALIMENTOS SANOS ME HACEN CRECER SANO

Los alimentos que vemos en el cuadernillo de actividades del alumno acompañados de una carita sonriente son necesarios en la dieta y deben tener una frecuencia de consumo elevada. Los alimentos precedidos de una carita no sonriente son alimentos que no deberían formar parte de la dieta habitual.

El alumnado debe aprender a distinguir qué alimentos debe comer de forma habitual y cuáles no.

FICHA 2. COCINAR ES DIVERTIDO

Los colores en las verduras nos hablan de sus propiedades saludables, a más colores en la ensalada más propiedades saludables. El alumno debe rodear con un círculo aquellos alimentos que quiera añadir a su propia ensalada, tantos como desee, debiendo elegir al menos cinco ingredientes de distintos colores. Ejemplo: rojo-tomate, violeta-col lombarda, verde-lechuga, blanco-cebolla y naranja-zanahoria.

FICHA 3. COMER BIEN ES COSA DE TODOS.

Es necesario que todos los niños y niñas colaboren en las tareas del hogar y en especial en las relacionadas con la comida: hacer la lista de la compra, ayudar a realizar la compra eligiendo alimentos saludables, guardar los alimentos en la nevera, clasificar los desperdicios para su reciclado, ayudar en la elaboración de la comida con actividades adaptadas a su edad, poner y retirar la mesa, etc. El docente debe dirigir la actividad para remarcar la necesidad de que todos seamos corresponsables.

FICHA 4. COMER EN FAMILIA ME SIENTA BIEN

Existen buenos y malos hábitos a la hora de comer y compartir los alimentos con la gente que queremos. El alumno podrá identificar qué actitudes se deben y no se deben mantener en torno a la mesa y reflexionar sobre todas ellas. Son buenos hábitos todos aquellos que impliquen una buena conducta alimentaria y favorezcan el consumo de alimentos saludables, aquellos que promuevan una mayor sociabilización e incentiven a la conversación y todas las actividades colaborativas, como por ejemplo, ayudar a los más pequeños a comer; son malos hábitos aquellos que impliquen distracciones, uso de pantallas o fomenten la incomunicación.

FICHA 5: CUMPLIR AÑOS ES SALUDABLE

En esta ficha celebramos una fiesta de cumpleaños para superhéroes y superheroínas. Un alimento es divertido cuando lo asociamos a una vivencia divertida. Los adultos debemos dejar de asociar la comida basura a la fiesta y la diversión y ofrecer alternativas saludables. El profesor podrá recoger las sugerencias del alumnado para confeccionar una lista de la compra saludable para sus fiestas de cumpleaños.

FICHA 6: PARA CRECER BIEN, ADEMÁS DE COMER SANO, HAY QUE MOVERSE Y JUGAR.

La actividad física a estas edades es vital para el desarrollo del menor, debemos promocionarla y evitar que pase muchas horas realizando actividades sedentarias, para ello será muy importante la implicación de todos los adultos que participen en su educación.

DECÁLOGO de ALIMENTACIÓN

SALUDABLE, SOLIDARIA Y SOSTENIBLE + actividad física.

1. BASA TU ALIMENTACIÓN EN ALIMENTOS DE ORIGEN VEGETAL.

2. MODERA EL CONSUMO DE ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL.

3. EVITA CONSUMIR CEREALES AZUCARADOS, DULCES, CHUCHES, GALLETAS Y OTROS ALIMENTOS RICOS EN AZÚCAR.

4. BEBE AGUA EN VEZ DE REFRESCOS O ZUMOS.

5. COLABORA EN LA COCINA Y EVITA COMER ALIMENTOS PREPARADOS DEL SÚPER.

6. TOMA ALIMENTOS DE CERCANÍA Y DE TEMPORADA.

7. ELIGE PRODUCTOS SIN ENVASAR SIEMPRE QUE SEA POSIBLE Y LLEVA TU PROPIA BOLSA CUANDO VAYAS AL SÚPER.

8. NO TIRES NI DESPERDICIES ALIMENTOS.

9. ANDA, CORRE, SUBE LAS ESCALERAS, JUEGA. MANTENTE ACTIVO CADA DÍA Y EVITA ACTIVIDADES SEDENTARIAS FRENTE A UNA PANTALLA.

10. DUERME CADA DÍA SUFICIENTES HORAS Y SONRÍE, TIENES MUCHOS MOTIVOS POR LOS QUE SENTIRTE BIEN.

NO8DO
AYUNTAMIENTO DE SEVILLA
Servicio de Salud

ILUSTRACIÓN Y DISEÑO: SAMUEL GUERRERO

5. REFERENCIAS

ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN COMUNITARIA Y SOSTENIBILIDAD. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria (SENC). Encuentro de Expertos 2016 en Gran Canaria. https://goo.gl/a4RwM2.

ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA NIÑOS GENIALES. Herrero G. Amat, 2018.

GUÍAS ALIMENTARIAS PARA LA POBLACIÓN ESPAÑOLA. (SENC, diciembre 2016) Aranceta J, Arija V, Maíz E, Martínez de Victoria E, Ortega RM, Pérez J et al. Nutr Hosp. 2016; 33(8):1-48.

GUÍA PARA RECICLAR MÁS Y MEJOR. Ecoembes. https://goo.gl/jVWVwq.

ENCUESTA NACIONAL DE SALUD DE ESPAÑA 2011/2012. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. https://goo.gl/AoGPqp.

ESTUDIO ANTROPOMÉTRICO Y DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA EN ESCOLARES DE 6 A 12 AÑOS DE LA CIUDAD DE SEVILLA. García MªA, Muñoz R, Conejo G, Rueda AMª, Sánchez J, Garrucho G. 2013. https://goo.gl/VCHCEV.

MÁS VEGETALES, MENOS ANIMALES. Basulto J, Cáceres J. Debolsillo, 2016.

MI NIÑO NO ME COME. González C. Temas de Hoy, 2012.

PIRÁMIDE DE LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE Y SOSTENIBLE. Rivera A, Jaldón J, García I, Casado L, Moreno AI, Morán LJ, Capitán JM. 2018. Disponible en: https://goo.gl/uK7A5w.

SE ME HACE BOLA. Basulto J. Debolsillo, 2013.

SECRETOS DE LA GENTE SANA. Basulto J. Mateo MJ. Debolsillo, 2012.

SOBREPESO Y OBESIDAD EN ESCOLARES DE EDUCACIÓN PRIMARIA DE SEVILLA, INFORME 2017. García MªA, Rueda AMª, Muñoz R, Conejo G, Capitán JM. https://goo.gl/M8Cu59.

TÚ ELIGES LO QUE COMES. Casabona C. Paidós, 2016.

EDUCACIÓN AFECTIVO-SEXUAL

1. INTRODUCCIÓN

La Educación Infantil constituye la etapa educativa en la que se atiende a los niños y niñas desde el nacimiento hasta los seis años de edad. Siguiendo con uno de sus principios educativos, referenciados en la LOE, encontramos que su finalidad es «la de contribuir al desarrollo físico, afectivo, social e intelectual de los niños y de las niñas ».

La educación sexual se concibe como parte de la educación para la salud, entendiéndola en un sentido amplio, no sólo como información sobre los aspectos biológicos y/o reproductivos, sino también como información, orientación y educación sobre aspectos afectivos, emocionales y sociales.

Es imprescindible que, desde la infancia, se enseñe a establecer relaciones afectivas de buen trato y a compartir los afectos desde la igualdad. Ello va a permitir lograr un desarrollo integral del alumnado, sentando bases para las relaciones sociales y afectivas desde el respeto y desde la empatía, donde primen los valores de cooperación, de escucha, de resolución de conflictos y de ayuda mutua. Desde ahí, ya contribuimos a prevenir relaciones basadas en la violencia, a que detecten comportamientos que no deben ser tolerados ni permitidos como las burlas, los chantajes, el abuso, etc., es decir, la violencia en cualquiera de sus manifestaciones. Los afectos nunca deben ir asociados a la violencia y sí al buen trato.

La afectividad es una dimensión básica de la sexualidad, por ello , contribuir al establecimiento de vinculos afectivos respetuosos desde la infancia es contribuir al desarrollo de una vivencia sana de la sexualidad en edades posteriores.

Algunos de los motivos por los que es importante trabajar la educación sexual en esta etapa son:

• Por la existencia de la sexualidad infantil, que no debemos ignorar.

• Por la importancia que tiene que el alumnado aprenda a nombrar cada parte de su cuerpo, a conocerlo, a valorarlo y a apropiarse del mismo. Ello es una garantía para la prevención de situaciones de abuso sexual.

• Por el interés y curiosidad que demuestran los niños y las niñas hacia el tema, actitud que aumentará si las respuestas adultas son vagas e imprecisas.

• Por la importancia que tienen las emociones y la expresión de sentimientos, que aprendan a identificarlas para poder regularlas para proporcionar bienestar emocional y establecer vinculos sanos.

• Por la necesidad de generar espacios de convivencia que favorezcan y desarrollen relaciones de igualdad y respeto por la diversidad y la individualidad de cada niña y de cada niño.

• Por la necesidad de evitar la existencia de un currículo oculto ya libre de estereotipos de género, para que, a través del mismo, ni la escuela ni el profesorado transmita actitudes sexistas. Es decir, diferenciar entre sexo y género para desterrar ideas preconcebidas acerca de lo que es "de niños" y lo que es "de niñas".

Evitar, ignorar o silenciar estas cuestiones es una forma de perpetuar estereotipos de género que para nada fomentan los valores de igualdad y respeto. Por ello, es necesario planificar intencionadamente la educación sexual integrando aspectos corporales, afectivos, cognitivos y relacionales.

• Por la necesidad de generar espacios de convivencia que favorezcan y desarrollen relaciones de igualdad y respeto por la diversidad y la individualidad de cada niña y de cada niño.

En relación a la afectividad y a la sexualidad, es frecuente observar juegos de exploración hacia algunas partes de su cuerpo, como sus genitales, ya que una de las peculiaridades básicas de esta etapa es la curiosidad. Dicha curiosidad también se manifiesta hacia el cuerpo de otras personas, de sus padres, generándose juegos de imitación y de simulación que no podemos mirar bajo la perspectiva de la sexualidad adulta, ya que es totalmente diferente. Este tipo de manifestaciones pueden considerarse universales e inherentes a la sexualidad infantil, las diferencias radican en las restricciones sociales y culturales.

2. OBJETIVOS

- Favorecer la aceptación positiva de la propia identidad sexual , desligada de elementos discriminatorios de género.

- Conocer su propio cuerpo y el de las otras personas, aprendiendo a valorarlo y respetar sus diferencias.

- Adquirir progresivamente autonomía en sus actividades habituales.

- Establecer relaciones sociales satisfactorias adquiriendo pautas de convivencia y de resolución pacífica de conflictos.

- Ayudarles a identificar emociones y sentimientos para que aprendan a expresarlos de manera saludable, respetando la individualidad de cada niña y de cada niño.

- Favorecer el respeto mutuo entre niños y niñas, transmitiendo el mensaje de que todas las personas somos únicas, especiales y auténticas.

- Transmitir valores igualitarios y evitar conductas sexistas.

3. CONTENIDO TEÓRICO BÁSICO DE APOYO

Los niños y las niñas hacen innumerables preguntas desde la infancia. Preguntas relacionadas con la sexualidad, preguntas motivadas por el deseo de saber y por su curiosidad. Es importante que el docente responda a sus preguntas con la verdad y en un lenguaje simple para que puedan entenderlo, esto ayudará a construir la confianza necesaria para que se animen a averiguar, a preguntar, sin reprimir su curiosidad. Es importante que las preguntas que pudieran hacer se respondan según su nivel evolutivo, siempre de manera clara, sencilla, natural y veraz.

Nos expresamos y sentimos a través del cuerpo, por ello es importante conocerlo, explorarlo y vivenciarlo para así cuidarlo y tener sensaciones de bienestar.

La curiosidad y el interés que los niños y las niñas muestran por su cuerpo, por conocerlo y experimentar con él sensaciones agradables y placenteras son exactamente eso, naturales y comunes en esta etapa. Estas manifestaciones deben ser atendidas y comprendidas, nunca ignoradas ni castigadas.

Los niños y las niñas necesitan tener palabras para nombrar todas las partes de su cuerpo, para así reconocerlo, aceptarlo y valorarlo. Identificar los genitales con sus nombres reales, permite tratarlos como cualquier otra parte del cuerpo, sin connotaciones negativas.

Si el niño y la niña aprenden a valorar su cuerpo, podrá lograr desarrollar una conciencia de lo que le gusta y de lo que no y adquirir así conductas de autocuidado y, por tanto, prevenir posibles situaciones abusivas no deseadas.

Por ello, es importante llegar a la convivencia con los valores no sexistas evitando la discriminación por razón de sexo, modificando los modelos estereotipados de los roles de género tradicionales.

Y a estas edades es cuando hay que comenzar a transmitir valores de convivencia entre los sexos, promoviendo actitudes contrarias a la violencia. De esta forma, posibilitamos el desarrollo personal, flexibilizando roles, transmitiendo la diversidad y permitiendo que cada cual sea lo que quiera ser, valorando las diferencias personales y las cualidades propias. De esta forma, fomentamos también el desarrollo de una sana autoestima y de un adecuado autoconcepto.

Es necesario aprender a diferenciar el sexo y el género, como forma de romper con los estereotipos sexistas y la no segregación en función del sexo.

El sexo tiene que ver con los aspectos biológicos y el género con los aspectos sociales y culturales, es aprendido y, por tanto, se puede transformar mediante la educación, mediante los juegos y los juguetes, mediante las palabras, los mensajes, gestos y actitudes que las personas adultas transmitimos, …

Cuando nos referimos a los estereotipos de género nos referimos a ideas preconcebidas a nivel cultural acerca de lo que es propio de niños y propio de niñas, sin tener en cuenta las características personales y las cualidades de cada cual. Las cualidades no son propias de un sexo u otro: la fortaleza no es patrimonio de los niños y la sensibilidad no es propia de las niñas.

Estos roles de género , muchas veces se consideran " naturales " a pesar de tener un origen cultural; y están directamente relacionados con el reparto de tareas entre mujeres y hombres, con respecto a las tareas del ámbito privado, de cuidados y reproductivas, versus tareas del ámbito público y productivas.

Para intervenir en el aula desde modelos igualitarios, sería conveniente que el profesorado:

• Desarrolle habilidades para la convivencia y la resolución no violenta de los conflictos.

• Fortalezca la autoestima, potencie los aspectos emocionales y desarrolle la empatía y la asertividad. Que aprendan a decir "no" a lo que no les gusta.

• Utilice juegos y juguetes no sexistas y cooperativos.

• Organice espacios de juegos compartidos en el aula y en el patio del recreo sin sesgos de género.

• Cuide el lenguaje y la forma de dirigirse a niñas y a niños.

• Visibilice a las mujeres y a las niñas en espacios públicos. Visibilizar a los hombres y a los niños es espacios de afectos y de cuidados.

• Visibilice otros modelos de familias, en los que quede reflejado la diversidad de los afectos, concibiendo la diversidad como elemento enriquecedor, que repercute en la convivencia y en la inclusión de todos los modelos de familia.

Otro aspecto clave en esta etapa es la construcción de la identidad sexual, ya que en la infancia es cuando comienza a construirse la misma. Pero esta no se construye únicamente en función de los genitales, si no en función de cómo se considera así misma cada persona. Tener pene o vulva no es el determinante de que se sientan niños o niñas; la mayoría de las veces suele coincidir, pero hay otras veces que la identidad no coincide con los genitales. Entonces hablamos de que hay niños con vulva y niñas con pene. La identidad no está en los genitales, sino en lo que sentimos con respecto a nuestro sexo; el sexo sentido.

Es importante que todos los niños y niñas se sientan representados y representadas, transmitiendo el mensaje de que hay muchas formas diferentes de ser niñas o niños.

No prederminar el sexo a partir de los genitales externos, desmontar la heteronormatividad.

Todos estos aspectos tienen como hilo conductor la educación en emociones y la educación sentimental, es decir, la salud emocional de manera transversal en todos los aprendizajes relacionados con el tema afectivo y sexual. Aprender a identificarlas y reconocerlas para aprender a manejarlas de manera sana.

4. ORIENTACIONES SOBRE LAS FICHAS DE AFECTIVO - SEXUAL

FICHA 1. SOY YO

En esta ficha se trabaja el autoconocimiento y la diversidad. Es interesante disponer de un espejo para que el alumnado pueda ver el reflejo de su rostro. Las preguntas las enuncia el docente o la docente, para que el alumnado pueda ir diciéndolas en voz alta, para finalizar hablando de lo diferente y especial que puede ser cada persona.

El mensaje a transmitir es que cada persona es única y que tenemos características diferentes que no nos hacen ser ni mejor ni peor.

Es una forma de reforzar la autoestima y la identidad, pasando por el respeto y la empatía.

FICHA 2. DIBUJA TU CUERPO

El dibujo es una forma divertida de conocer el cuerpo, de saber qué partes gustan más, qué cosas se puede hacer con el cuerpo y cómo podemos cuidarlo.

A través del dibujo, el profesorado puede trabajar el esquema corporal por medio de la expresión plástica.

En esta etapa, el cuerpo tiene su protagonismo: psicomotricidad, actividad físicas, diferencias externas, genitales, ...

FICHA3. CONSTRUYO MI CUERPO

Mediante un puzle, cada uno/a construye su cuerpo, desde su vivencia del mismo, y así facilitamos la construcción de la identidad sexual. Van nombrando y conociendo los genitales y aprenden a llamarlos por su verdadero nombre. Así se apropian de su cuerpo.

FICHA 4. ¡CÓMO CREZCO!

En esta ficha el alumnado observará los cambios que se han producido en él, el proceso de crecimiento y la adquisición de nuevas habilidades en los últimos años.

Y sobre todo, cómo ha ido adquiriendo progresivamente autonomía en sus actividades cotidianas.

Para la realización de esta ficha, es necesario implicar a las familias, para que faciliten las fotografías de sus hijos e hijas. En caso de que tales fotografías no estén disponibles (por ejemplo en

casos de adopción), podrán realizar un dibujo con ayuda del profesorado.

FICHA 5. BESOS Y ABRAZOS

Hay muchas formas de expresar afecto y cariño, y es importante que diferencien los afectos que hacen sentir bien y que gustan, de los que generan malestar e incomodidad.

El alumnado identificará expresiones de malestar o de bienestar mediante los dibujos, para que así las pueda generalizar a otras situaciones de su vida cotidiana.

Es una forma también de iniciar en la práctica de la empatía y de practicar diferentes formas de abrazar, sanas y consensuadas.

Desde ahí propiciamos la prevención del abuso sexual.

Si el docente o la docente dispone de una barra de carmín, puede facilitar que cada niño y niña se pinte los labios para dejar un beso suyo en la ficha. Sería una práctica de autocuidado y que, independientemente del sexo de cada persona, puede ser útil para trabajar algunos sesgos de género.

FICHA 6. ¿QUÉ NECESITAN?

A través de las imágenes que aparecen, se fomenta la empatía en los niños y en las niñas. Aprenden a expresar necesidades y deseos y a ver lo que otras personas necesitan.

FICHA 7. MI FAMILIA

Dotar al alumnado de todos los referentes posibles sobre los diferentes tipos de familias que exiten en la realidad actual, de modo que todas queden incluidas. Respecto a la diversidad familiar como elemento vertebrador de la diversidad afectivo-sexual y de la igualdad entre mujeres y hombres. Todas las familias comparten afectos y cuidados, por ello, se trata de visibilizar todas las realidades familiares.

5. REFERENCIAS

APUNTES DE EDUCACION SEXUAL SOBRE NIÑOS Y NIÑAS CON DISCAPACIDAD. De la Cruz, C. y Lázaro, O. Madrid. CEAPA 2016.

APRENDIENDO A AMAR DESDE EL AULA. Urruzola M.J. Bilbao. Editorial Maite Canal. 1995

¿CÓMO SE LO EXPLICO? La educación sexual en la infancia. Madrid. Síntesis. 2007.

CUENTOS PARA EDUCAR EN FAMILIA. DIRIGIDOS A NIÑOS Y NIÑAS DE ENTRE 6 Y 12 AÑOS PARA FOMENTAR LA EDUCACIÓN SEXUAL. CEAPA. 2010. http://www.ceapa.es

EDUCACIÓN DE LAS SEXUALIDADES. LOS PUNTOS DE PARTIDA DE LA EDUCACIÓN SEXUAL. Cruz, C. Cruz Roja Juventud. 2003.

DE LOS PAÑALES A LA PRIMERA CITA. LA EDUCACIÓN SEXUAL DE LOS HIJOS DE 0 A 12 AÑOS. Haffner, Débora W. Editorial Alfaguara. 2001.

HABLEMOS DE SEXO: UNA GUÍA DIRIGIDA A PADRES Y EDUCADORES DE NIÑOS Y JÓVENES. Eyre, L y Eyre, R Ediciones Gestión 2000.

LA EDUCACIÓN SEXUAL DE LA PRIMERA INFANCIA. GUÍA PARA MADRES, PADRES Y PROFESORADO DE EDUCACIÓN INFANTIL. Hernández, G., y Jaramillo, C. (2003). Ministerio de Educación, Cultura y Deporte. Secretaría General de Educación. http://www.mec.es

MONSTRUO ROSA. De Dios, O. Apila asociación cultural. 2013.

NI UN BESITO A LA FUERZA. Mebes, M. Maite Canal. 1994.

NO LE CUENTES CUENTOS. CUENTOS SOBRE SEXUALIDAD PARA LEER EN FAMILIA CON NIÑOS Y NIÑAS A PARTIR DE 3 AÑOS. CEAPA. 2011. http: //www.ceapa.es

PREVENCION DE ABUSOS SEXUALES A MENORES. López, F. y Del Campo, A. Salamanca. Amarú. 1999.

PROGRAMA DE EDUCACIÓN SEXUAL (3-6 años).Grommi, R. y Perrotta, M. Everest. 1993.

ROSA CARAMELO. Turín, A. y Bosnia, N. Kalandraka. 2012.

*TRANS*EXUALIDADES: ACOMPAÑAMIENTO, FACTORES DE SALUD Y RECURSOS EDUCATIVOS. Platero, L. Barcelona. Bellaterra. 2014.*

HIGIENE
Y BIENESTAR

1. INTRODUCCIÓN

La higiene es un conjunto de hábitos que debemos realizar para cuidar de nuestro cuerpo y de nuestro entorno, para evitar enfermedades y mantener la salud y el medioambiente. Así, nos cuidamos con el aseo personal diario, descansando las horas necesarias, manteniendo relaciones positivas con los demás, manteniendo una postura correcta y haciendo ejercicio físico.

Cuidamos del medioambiente conservando limpios los lugares que habitamos, como calles, parques, nuestra casa, nuestro centro escolar y colaborando en el reciclaje.

El bienestar consiste en el conjunto de las cosas que nos hacen sentir y estar bien, las necesarias para vivir tranquilamente.

Este concepto de bienestar implica acciones como: desarrollo de actividad física, contribuir con la comunidad, relaciones positivas en la familia, valores sociales positivos, buenas relaciones con los iguales, satisfacción con la vida, desarrollo sano del cuerpo, responsabilidad y autonomía de la persona como gestora y agente de su salud, contribución con el medio ambiente, etc.

En el momento actual, el concepto amplio de cuidados del cuerpo como favorecedor del bienestar general de la persona, algunos cambios en los estilos de vida de nuestros niños y niñas (como la incorporación del uso de las nuevas tecnologías de forma precoz), la introducción de los cuidados de nuestro entorno y la integración transversal de la Salud Emocional y la Salud Positiva como nuevas líneas de trabajo, han justificado que el área temática "Higiene y Salud Bucodental" se denomine ahora "HIGIENE Y BIENESTAR".

2. OBJETIVOS

• Adquisición de conocimientos sobre la higiene corporal en general, y sobre higiene bucodental y de manos en particular.

• Favorecer la adquisición de hábitos básicos de higiene desde la infancia.

• Fomentar la actividad física.

• Atender a las emociones que sentimos ante diferentes situaciones.

• Favorecer el desarrollo de habilidades y actitudes saludables, que permitan al niño o niña ir adquiriendo niveles progresivos de autonomía.

3. CONTENIDO TEÓRICO BÁSICO DE APOYO

A modo de orientación se recomienda:

• Lavarse las manos antes de comer.

• Lavarse las manos después de ir al vater o inodoro.

• Ducharse todos los días, enjabonarse todas las partes del cuerpo, especialmente: las orejas, el cuello, la barriga, la espalda, el culito, la vulva o el pene, las piernas y los pies. Después enjuagarse bien.

• Lavarse el pelo dos o tres veces por semana.

• Secarse bien por todas partes.

• Peinarse todos los días.

• Cambiarse de ropa interior todos los días.

• Utilizar los cubiertos para comer.

• Lavarse los dientes después de cada comida y especialmente antes de acostarse: poner pasta en el cepillo y cepillar por todas las partes de los dientes. Enjuagar.

• Cerrar el grifo mientras nos enjabonamos las manos, el cuerpo o nos cepillamos los dientes.

• Dormir más de ocho horas al día.

• Hacer actividad física.

• Atención a nuestras emociones, a lo que sentimos ante diferentes situaciones.

• Uso de las papeleras.

4. ORIENTACIONES SOBRE LAS FICHAS DE HIGIENE Y BIENESTAR

El desarrollo del tema se completa con las fichas del alumnado y la verbalización en la clase de los temas.

FICHA 1. LAS MANOS HABLAN DE CÓMO SOMOS.

Hablar en clase de la importancia de lavarse las manos de una manera correcta para tenerlas limpias y evitar infecciones y contagio de enfermedades. Se puede dedicar unos momentos para hablar del aseo en general, peinarse y cambiarse la ropa interior todos los días, lavarse la cabeza varias veces a la semana, dormir al menos diez horas (esto también es bienestar), etc.

Ordenar las viñetas con la secuencia correcta del lavado de manos.

En las viñetas se explica cómo se deben lavar las manos correctamente. A la vez se les invita a hacer con mímica los mismos movimientos con sus manos.

La secuencia debe quedar así:

Número 1: mojarse las manos
Número 2: echarse jabón
Número 3: frotarse las manos por todas partes
Número 4: enjuagarse las manos
Número 5: secarse las manos

En clase hablamos también de cómo huelen las manos cuando están sucias, y cómo huelen cuando las lavamos o nos bañamos. Se puede acompañar de la expresión correspondiente.

FICHA 2. LOS DIENTES TAMBIÉN TIENEN CARITAS.

- ¡Qué dientes más limpios tienes!
- ¡Para sonreír mejor!

Del mismo modo que la actividad anterior, exponemos en clase que debemos cuidar nuestros dientes, ya sean temporales (de leche) o definitivos. Esto es crucial para evitar caries y otras enfermedades de las encías.

Se invita a compartir en grupo quién se lava los dientes (cómo y cuándo) y quién no lo hace y por qué. Relacionar lo que dice el alumnado con los dibujos.

Es importante resaltar el beneficio de lavar los dientes después de cada comida y antes de acostarnos especialmente. El aseo de los dientes es importante para la salud en general y especialmente para tener una sonrisa bonita. Cuando los dientes se dañan el dentista dará dos soluciones posibles: una es quitarlo y otra arreglarlo con un empaste, pero esto último no siempre es posible.

Es muy importante cepillar los dientes por todas sus caritas para que estén felices, esto lo ensayaremos con mímica en la clase.

También se puede aprovechar para relacionar la salud dental con la alimentación saludable. El consumo de

alimentos ricos en azúcar y la falta de higiene dental son causas de la aparición de caries. El uso de pasta dentífrica con flúor ayuda a reducir la aparición de caries en los dientes.

No vale cualquier forma de cepillado. El cepillado debe ser minucioso para eliminar la placa dental. La caries dental es una enfermedad infecciosa y crónica que ataca al diente y lo va dañando poco a poco. Las bacterias unidas a los azúcares forman la placa que destruye el esmalte de los dientes.

Son igual de importantes los dientes temporales (de leche) como los definitivos, por eso se cepillan de igual manera, después de cada comida y antes de acostarnos.

Al terminar esta ficha hay un mensaje saludable que los niños y niñas tendrán que buscar en el banco de pegatinas del cuadernillo y pegar en el árbol de la salud que está al final del mismo.

FICHA 3. MUÉVETE Y SONRÍE

La actividad física debe formar parte de nuestro día a día para alcanzar mayor bienestar, cuando nos movemos somos más felices.

Vamos a estirarnos. ¡Hacer estiramientos en clase!, para esto se recorta la flecha y se hace una ruleta con ella poniéndola en el centro del dibujo con una "chincheta con fijadores". Se hace girar y se imita el ejercicio de estiramiento que propone el sector donde indique la flecha.

Los ejercicios se pueden hacer: de 1 en 1, de 2 en 2, de 4 en 4 o todos juntos a la vez en círculo y cogidos de las manos. Por último hacer el baile de la silla (si el grupo lo permite) con una música divertida. Al final se comparte en clase lo bien que nos sentimos cuando nos movemos.

FICHA 4. ¿CÓMO TE SIENTES?

Se trata de identificar cómo nos sentimos ante distintas situaciones, prestar atención a nuestro mundo emocional para ver cómo reaccionamos en cada momento.

Leer distintos supuestos (de la tabla de las emociones que está en la página siguiente) y los niños y niñas tienen que elegir qué carita ponen ante estas situaciones que vamos a ir relatando y luego le pedimos que digan por qué ponen esa carita: enfado, miedo, alegría y tristeza. Para ello tendrán que despegar la pegatina de la carita con la emoción que identifiquen (que estará al final del cuadernillo, en el banco de pegatinas) y colocarla en la casilla correspondiente.

FICHA 5. ¿PARA QUÉ?

Este es un juego de palabras que nos lleva a conocer desde para qué utilizamos el cepillo de dientes y unos cubiertos hasta para qué nos lavamos las manos, la cara o nos ponemos botas, paraguas y gabardina.

Repasar los puntos de las flechas de las acciones y utensilios con su finalidad. El objetivo de esta actividad es aprender que cada cosa que hacemos tiene un "para qué", una utilidad.

FICHA 6. CADA OVEJA CON SU PAREJA

En esta ficha se trata de asociar los dibujos relacionados y reforzar la idea de los hábitos saludables: lavado de manos, lavado de dientes, actividad física, dormir más de 10 horas, utilizar las papeleras y tener relaciones afectivas positivas.

Hay que relacionar entre sí los dibujos de los dos diagramas, rodeando del mismo color aquel que compartan la misma acción:

- **Jabón+lavabo** con manos sucias.
- **Lápiz+sacapuntas** con papelera.
- **Ventana+la luna de fondo** con niña o niño dormido plácidamente.
- **Champú+ducha** con cabeza despeinada.
- **Cepillo de dientes+pasta** con dientes+sonrisa feliz.
- **Abrazo** con carita feliz.
- **Actividad física** (niño en la portería) con niños y niñas jugando a la pelota.

FICHA 7. TODOS SOMOS IGUALES

A la hora del aseo todos y todas debemos insistir en ciertas partes de nuestro cuerpo para sentirnos mejor.

En esta ficha identificamos estas partes y ponemos pegatinas en ellas. Estas zonas del cuerpo donde hay que prestar especial atención son: el cuello, las orejas, las axilas, los genitales, los pies y las manos. Después lo hablamos en clase.

Al terminar esta ficha hay un mensaje saludable que los niños y niñas tendrán que buscar en el banco de pegatinas del cuadernillo y pegar en el árbol de la Salud que está al final del mismo.

TABLA DE EMOCIONES para la Ficha 4 ¿Cómo te sientes?

1 La profe o el profe te riñe porque no quieres compartir los lápices de colores	**1 Enfado**
2 Entra una cucaracha en la clase	**2 Miedo**
3 Hoy el profe o la profe te ha felicitado por tu tarea	**3 Alegría**
4 Comunican en clase que un compañero se traslada de ciudad y dejará la clase	**4 Tristeza**
5 Cuando estás haciendo la fila para entrar en clase llega un niño o una niña y se cuela antes que tú	**5 Enfado**
6 Vas por la calle y un perro desconocido avanza hacia ti enseñando los dientes y ladrando	**6 Miedo**
7 La clase va de excursión a la granja escuela	**7 Alegría**
8 Te enteras que un/a compi ha sufrido un accidente	**8 Tristeza**
9 Cuando vuelves del recreo no encuentras la ficha que estabas haciendo	**9 Enfado**
10 Está lloviendo y de pronto se ilumina la clase por un relámpago, a continuación se escucha un tremendo trueno y se apagan las luces del cole	**10 Miedo**
11 Es el cumple de un compi y trae un bizcocho casero para compartir en la clase	**11 Alegría**
12 Esta tarde suspenden tus dibujos favoritos	**12 Tristeza**

DECÁLOGO
BUCODENTAL

1. CEPÍLLATE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA.

2. LÍMPIALOS POR TODAS PARTES DURANTE 2 MINUTOS.

3. CAMBIA DE CEPILLO CADA 3 MESES.

4. NO UTILICES EL CEPILLO DE OTRA PERSONA.

5. TOMA LECHE Y MUCHA FRUTA.

6. NO TOMES DULCES...

7. ...PERO SI LO HACES, CEPÍLLATE DESPUÉS.

8. UTILIZA PASTA CON FLÚOR.

9. VISITA AL DENTISTA CADA 6 MESES.

10. SI SIGUES ESTOS CONSEJOS CONSERVARÁS TUS DIENTES SANOS TODA LA VIDA.

NO8DO
Ayuntamiento de Sevilla
Servicio de Salud

5. REFERENCIAS

EDUCACIÓN DENTAL INFANTIL: GUÍA PARA PROFESIONALES DE EDUCACIÓN Y DE SALUD. Consejería de Salud, Sevilla, 2009.

GUÍA DE ACTUACIÓN CONTRA EL CIBERACOSO. PADRES Y EDUCADORES. Ministerio de Industria, turismo y comercio. Octubre 2012.

HIGIENE POSTURAL EN EL ESCOLAR. Andújar Ortuño & Santonja Medina. Capítulo 29.

INFORME SOBRE LAS MOCHILAS ESCOLARES. FAPA. Francisco Giner de los Ríos, 2009.

LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL COMO FACTOR DETERMINANTE DE SALUD. Francisco Vargas Marcos. Subdirección General de Sanidad Ambiental y Salud Laboral. Dirección General de Salud Pública. Ministerio de Sanidad y Consumo.

MANUAL PARA PROFESORES. EDUCACIÓN PARA LA SALUD, EDUCACIÓN PRIMARIA. Delegación de Salud. Excmo. Ayuntamiento de Sevilla, 2002.

ORDENANZAS MUNICIPALES DE LA CIUDAD DE SEVILLA.
Disponible en: http://www.sevilla.org/

REVISTA ESPAÑOLA DE SALUD PÚBLICA. 2005
http://dx.doi.org/10.1590/S1135-57272005000200001

http://www.lipasam.es/

http://www.mapfre.com/salud/es/cinformativo/ruido-salud.shtml

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

1. INTRODUCCIÓN

Los accidentes, sucesos generalmente prevenibles que provocan o tienen el potencial de provocar una lesión, continúan siendo una de las principales causas de morbimortalidad y de graves secuelas en la infancia y adolescencia (de 1 a 15 años) en los países industrializados.

En nuestra ciudad la tendencia de la mortalidad por esta causa es descendente en los últimos años, siendo la misma que en el resto del país.

Los espacios donde suceden los accidentes con mayor frecuencia a estas edades son: la calle y las zonas de juego, el colegio y el hogar, por lo que son estos los que se tratan en las actividades del cuaderno del alumnado. Además, iniciamos su formación en educación vial.

2. OBJETIVOS

- Fomentar principios básicos de seguridad frente al riesgo.
- Reconocer situaciones de peligro.
- Favorecer el desarrollo de conocimientos, habilidades y actitudes saludables que permitan en la edad infantil protegerse en situaciones de peligro.

La mayoría de los accidentes se producen como consecuencia de no observar y cumplir normas elementales de seguridad

¡LOS ACCIDENTES SON PREVENIBLES!

3. CONTENIDO TEÓRICO BÁSICO DE APOYO

Medidas de seguridad y prevención de accidentes al realizar actividades al aire libre

- Utilizar siempre ropa cómoda, gorras y calzado para cada actividad que se realice al aire libre. Es conveniente protegerse frente al golpe de calor, enfriamiento, esguinces y además hay que tener comodidad de movimientos.

- Beber líquidos (preferentemente agua) en abundancia.

- Una correcta alimentación previa a realizar ejercicio físico no sólo nos mantendrá con salud, también permitirá un mayor disfrute y rendimiento de la actividad o juego.

- No correr por las aceras, es posible caer o provocar la caída de otras personas.

- No quedar indiferentes ante los empujones que se presencien. La actitud pasiva perpetúa estas conductas.

- Utilizar siempre protección solar, sin olvidar las orejas, al hacer actividades al aire libre, aunque esté nublado. La protección óptima es de factor 50, especialmente en las primeras exposiciones solares. Hay que aplicarla 30 minutos antes de la exposición y después de forma repetida.

- Usar casco para ir en bicicleta y para patinar; también es recomendable la protección con rodilleras, coderas y muñequeras.

- Realizar las diferentes actividades en los espacios reservados para ello.

- Al montar en bicicleta, patines, etc. procurar no correr demasiado.

- Respetar las fechas permitidas para realizar barbacoas en espacios públicos acondicionados para ello, extremando las precauciones para prevenir incendios y quemaduras por el fuego.

- Hacer buen uso de las instalaciones, espacios y útiles y seguir las recomendaciones (como no colgarse en las porterías de fútbol, no tirarse a la piscina de cabeza si no cubre el agua).

- Adiestrarse previamente para ciertas actividades y deportes, como por ejemplo, aprender a nadar.

- Calentar los músculos antes, y estirarlos después de hacer deporte, siguiendo las instrucciones de quien entrena o supervisa.

- No jugar a la pelota cerca de una

carretera (por el peligro que supone la salida del balón a la misma y correr tras él sin mirar), y guardar una distancia de seguridad para no dañar con el balón a otras personas.

- Jugar alejados de las aceras, caminando por la zona reservada al uso peatonal.

- Evitar o reducir la actividad al aire libre ante temperaturas o condiciones climatológicas adversas (evitar las horas de calor extremo en verano o no jugar en pistas resbaladizas tras la lluvia).

- Es mejor estar en compañía o supervisión adulta. Es imprescindible que al menos siempre sepa la familia dónde y con quién están los niños y las niñas.

- Elegir terrenos secos, llanos, sin obstáculos ni pendientes para evitar las caídas y tropiezos. Especialmente no corre en suelos mojados o encharcados.

- No tirar objetos ni desperdicios al suelo, utilizando las papeleras y contenedores. No sólo evita resbalones y caídas, también nos hace amables con el medio ambiente.

- Para balancearnos y trepar, utilizamos los columpios y no nos subiremos a los árboles y las vallas.

- En las excursiones y en los viajes, llevar siempre un botiquín.

- Es muy importante aprender el teléfono de emergencias: 112.

Medidas de seguridad y prevención de accidentes en casa

- El grifo sólo debe abrirse cuando se necesite y hay que tener cuidado con el agua caliente para evitar quemaduras.

- En la cocina, cuidado con el fuego y el horno caliente, pueden producir quemaduras.

- El escape de gas puede producir intoxicaciones y explosiones, revisar que esté cerrado cuando no esté en uso.

- En la bañera es conveniente colocar una alfombrilla para no resbalarse.

- El resto de alfombras de la casa, deben tener un protector antirresbalamiento.

- No jugar con cerillas o mecheros, no calentar la toalla sobre el calentador ni acercar el calentador encendido a cortinas, sofás, colchas o ropas de camilla. Se puede provocar un incendio.

- Tener cuidado con los suelos y escaleras mojados o resbaladizos. No andar con los pies descalzos y utilizar calzado no resbaladizo.

- No obstaculizar las zonas de paso dejando tirados objetos, pueden ser causa de caídas.

- Utilizar los pasamanos o asideros en escaleras y baño.

- No correr bajando las escaleras.

- No manipular los aparatos eléctricos. No manejar los aparatos eléctricos enchufados con los pies descalzos o las manos mojadas, pueden producir calambres e incluso electrocución.

- Procurar utilizar cableados y aparatos eléctricos homologados.

- No atravesar con cables las zonas de paseo.

- No dejar dispositivos ni aparatos eléctricos conectados que no vamos a utilizar en el momento, además de prevenir incidentes eléctricos nos hace más responsables con el consumo de energía y la contaminación medioambiental.

- Mantener orden en general en todas las dependencias de la casa.

- Al cocinar, supervisar los alimentos que estén al fuego, no dejar los mangos de cacerolas y sartenes hacia fuera, apagar el fuego inmediatamente tras su uso y alejar los productos inflamables.

- No cambiar o intercambiar el envase original ni etiquetas de los productos.

- Nunca probar los líquidos contenidos en los botes que no sean exclusivamente alimentarios y nunca rellenar envases de alimentos con otros productos.

- No todos los utensilios de cocina son peligrosos, aunque conviene que en la edad infantil no se manipule sin supervisión ni estos ni los productos de limpieza. En cualquier caso, utilizar protectores para los elementos cortantes.

- No almacenar conjuntamente alimentos y productos de limpieza, estando estos siempre, como los medicamentos, fuera del alcance de niñas y niños.

- Proteger las manos con guantes adecuados.

- Lo ideal es que en esta edad siempre cuenten con supervisión adulta en casa y permanezcan en compañía en la cocina.

- Las caídas se producen tanto a nivel como en altura. El uso de las escaleras para acceder a objetos en altura estará restringido a las personas adultas y en la medida de lo posible utilizarlas acompañados de otra persona adulta.

- Los juegos en casa, ¡a ras de suelo! Para saltar y brincar, vayamos al parque.

En caso de INCENDIO:

- Cortar la corriente eléctrica y la entrada de gas.

- No almacenar productos combustibles e inflamables cerca de fuentes de calor y en caso de incendio, retirar los que se encuentren próximos al fuego.

- No utilizar agua cuando pueda alcanzar instalaciones eléctricas. Tampoco verter agua sobre aceite ardiendo. En caso de que en una sartén o freidora, por quedarse encendidas, se prendan fuego, lo mejor es echar un paño húmedo por encima.

- Podemos adquirir extintores domésticos.

Medidas de seguridad y prevención de accidentes en el colegio

- A la entrada y salida de clase y del patio iremos despacio, sin correr ni empujar, respetando a cualquier persona, incluyendo a compañeros y compañeras.

- Evitaremos juegos de violencia o demostración de fuerza y no haremos lanzamientos de objetos contundentes.

- En la clase no dejaremos la mochila u otros objetos por medio, para no caernos o hacer que caigan otras personas.

- Tampoco arrojaremos objetos ni desperdicios en los patios, aulas y resto de dependencias del colegio. Utilizaremos las papeleras.

- Llevaremos los materiales necesarios en mochilas reguladas a nuestra altura en la espalda y vigilaremos que nuestra postura sea correcta en la silla.

- No nos llevaremos objetos no comestibles a la boca, ni jugaremos con ellos con los dientes.

- Emplearemos material escolar que no contenga productos tóxicos.

- Tendremos cuidado con las ventanas, no asomarnos. No las abriremos ni cerraremos de forma violenta.

- Utilizaremos el picaporte de las puertas, abriendo y cerrando suavemente sin poner los dedos en el canto.

- Mantendremos el orden en las escaleras y nos agarraremos a los pasamanos al subir y bajar, haciéndolo peldaño a peldaño y sin deslizarnos por el pasamanos.

- Utilizaremos los grifos de los cuartos de baño como en casa: solo cuando sea necesario, cuidado con el agua caliente y vigilar el cierre tras su uso.

- Debemos conocer dónde están las salidas de emergencias (habitualmente son las escaleras y los pasillos).

Siempre avisar al teléfono de emergencias:
112

Recomendaciones principales en la EVACUACIÓN DE EMERGENCIA

- Cuando oigamos la sirena seguiremos las instrucciones del personal del centro. Nos levantaremos y sin correr nos acercaremos a la puerta del aula, formando una fila sin empujarnos. Hay que mantener la calma y el orden en la evacuación.

- No nos entretendremos en recoger nuestras cosas. Dejaremos inmediatamente la tarea que estemos realizando. Todos los ocupantes (alumnado, profesorado y personal del centro) nos concentraremos en el punto de reunión a fin de realizar recuento y comprobaremos si falta alguien.

- No utilizaremos el ascensor, bajaremos por las escaleras. Las vías de evacuación suelen ser el pasillo o la escalera, por donde caminaremos pegados a la pared.

En caso de INCENDIO, además:

- Si se nos incendia la ropa no debemos sacarla por la cabeza. Nos echaremos al suelo y giraremos sobre nuestro propio cuerpo.

- Si hay humo, debemos agacharnos y gatear hacia la puerta. Nos progeteremos la boca y la nariz con un pañuelo o la camiseta.

Medidas de seguridad y prevención de accidentes en educación vial en la infancia

Circulando como peatones

- Primero mirar a derecha e izquierda, después cruzar.

- Cruzar la calle por el lugar más seguro (semáforos y pasos de peatones).

- Nunca cruzar en diagonal o haciendo zig-zag.

- Respetar los semáforos y señales de los agentes.

- En carretera circular siempre por la izquierda. Por la noche utilizar reflectantes.

- Caminar por las aceras guardando la derecha y no invadir jamás la calzada, como no sea para cruzar.

- Prestar atención a las entradas y salidas de los garajes.

- Nunca cruzar entre vehículos que estén estacionados, ni cuando estén maniobrando o dando marcha atrás.

- No correr detrás de la pelota o el objeto con el que se esté jugando si este salta a la calzada.

- En las intersecciones o plazas, cruzar las calles de una en una.

- Al esperar el autobús, hacerlo en la parada, sin bajar de la acera.

Circulando como acompañantes en el automóvil

- Utilizar siempre el cinturón de seguridad y las sillitas y alzas de coche apropiadas y homologadas según la edad y altura.

- Nunca salir del vehículo antes de que este se haya detenido totalmente, ni abrir las puertas.

- Apearse por el lado menos peligroso (lado de la acera).

- No asomarse a las ventanillas.

- No distraer a quien conduce.

- Al viajar de pie en el autobús, hay que agarrarse bien a una barra o al respaldo trasero de un asiento.

- Al bajar del autobús, si vamos a cruzar una calle, hacerlo por el paso de peatones, y nunca por delante del autobús.

Circulando en bicicleta

- Circular por la derecha y en "fila india" cuando vayan varios ciclistas (aunque está permitido que circulen en paralelo en dos hileras).

- No circular por la acera, salvo que esta tenga más de tres metros de anchura libre y no exista carril bici.

- En ciudad, circular prioritariamente por el carril bici cuando lo haya. Por el carril bici, acerado y zonas peatonales también podrán circular los patines. Los monopatines no podrán transitar ni en carril bici, ni acerado ni zonas peatonales.

- Conducir a la velocidad adecuada.

- No circular con auriculares ni utilizando el teléfono móvil.

- Advertir las maniobras haciendo señales con los brazos (sólo soltando una mano).

- Respetar las señales.

- En la conducción nocturna es fundamental no sólo ver, sino que nos vean, utilizando alumbrado, brazalete reflectante o linterna sujeta al brazo.

- El timbre es obligatorio.

- No soltar las manos del manillar, excepto para hacer señales de maniobra.

- No agarrarse a otros vehículos para que nos remolquen.

- No transportar a otra persona.

- No circular por autopistas.

- Evitar circular en días de viento, lluvia, hielo o nieve.

- Primero observar, segundo señalizar y tercero maniobrar.

- Usar casco y protecciones en codos y rodillas. El casco es obligatorio para los menores de 16 años.

- Estacionar en los espacios acondicionados. Si no los hubiere, podrá hacerse en otros lugares sin obstaculizar el tránsito.

4. ORIENTACIONES SOBRE LAS FICHAS DE SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

Ficha 1. ¡Evitamos los accidentes en el cole!

En el colegio, además de seguir unas normas de respeto y educación, hay que seguir también unas normas y unos consejos para estar seguros y seguras. En esta ficha el alumnado debe detectar situaciones y acciones seguras y correctas en las viñetas 1 y 2, como: ir de la mano para entrar en la escuela, sin correr; mantener orden en la fila, sentarse adecuadamente en clase atendiendo a las explicaciones, mantener en orden el aula, no dejar objetos por el suelo, colocar las cosas en su lugar (como las mochilas), etc. En las viñetas 3 y 4 deben identificar acciones peligrosas e incorrectas como: empujar, jugar con objetos peligrosos, acosar a los compañeros y compañeras, no cuidar las aulas y los materiales, pelearse, insultarse, faltarse el respeto y agredirse, no tener precaución con las ventanas y los objetos en arista, etc.

Ficha 2. ¡Qué bien se está en casa!

Nuestro hogar es un lugar seguro: sentimos calorcito en invierno, fresquito en verano, comemos y descansamos en familia, tenemos nuestro cuarto con nuestras cosas…Aunque hay objetos y situaciones peligrosas que debemos evitar. Se hace una ronda para conocer los tipos de viviendas donde viven y que conocen (pisos, casas; con patio interior/exterior de juego; con ascensor/sin ascensor; ventanas con rejas/ventanas sin rejas, etc.).

En las dependencias del edificio se muestran elementos peligrosos y a evitar, como: el desorden en las habitaciones, los objetos y elementos que dificultan el paso y propician caídas, cortes, contusiones y atrapamientos, quemaduras, intoxicaciones…como productos de limpieza al alcance de los y las menores, cuchillos y otros objetos punzantes y con aristas, cualquier objeto en altura no anclado a la pared, braseros, otros calefactores y objetos calientes como cafeteras, aparatos y enchufes eléctricos, asomarse a las ventanas, correr por las escaleras o por las dependencias de la casa, un mal uso de los ascensores, etc. Y en general no estar en compañía y supervisión en casi cualquier situación.

El mensaje saludable pretende fomentar el bienestar que permiten la buena convivencia familiar y la seguridad en el hogar.

Ficha 3. ¡Vamos a pasear por Sevilla!

En nuestra ciudad hay múltiples espacios para conocer, visitar y disfrutar. ¿Quién conoce monumentos o espacios de paseo en Sevilla? ¿Hay épocas del año en que se visitan o se pasea más por ellos? ¿Qué medios de transporte solemos utilizar para desplazarnos?

Pretendemos dar a conocer al alumnado y hacerles partícipes en el entorno de la comunidad, fomentando el uso de transportes (preferentemente colectivos), de la bicicleta y la actividad física.

Los espacios que se representan corresponden a la Torre del Oro, el Puente y Parque del Alamillo, La Basílica de la Macarena, el Barrio Santa Cruz, la Estación de Santa Justa, los Jardines de Murillo, la plaza de toros de La Maestranza y el Ayuntamiento.

Ficha 4. ¡Vamos a vestirnos!

Vestirnos adecuadamente para realizar distintos tipos de actividades es importante. No utilizamos las mismas prendas de vestir para ir a una fiesta que para venir al colegio; en invierno que en verano…. Vestirnos adecuadamente también es una ayuda para cuidar nuestro cuerpo y protegerlo de la climatología, así como de posibles peligros en la práctica de actividad física.

El alumnado vestirá y equipará a las imágenes de un niño, una niña y de la mascota con atuendos apropiados para pasar un día en la playa, para ir a zonas verdes montando en bicicleta y para colaborar con la familia en la cocina.

Ficha 5. Un premio para mí

Cada uno de nosotros y nosotras somos personas maravillosas. Todas las personas tenemos cualidades y defectos, y un cuerpo al que cuidar y mimar mucho para poder disfrutar de las cosas que hacemos con él: jugar, comer, dormir, pasear, nadar…

Por eso, es importante que nos queramos y nos cuidemos mucho, teniendo cuidado para prevenir accidentes.

¿Cómo puedo cuidarme para no hacerme daño? Es un mensaje que de forma transversal se presenta en esta ficha.

Los objetos y situaciones peligrosas que se encuentran en las calles sin salida del laberinto corresponden a la falta de uso del cinturón de seguridad en los vehículos, al contacto o ingestión de productos tóxicos, a la agresividad y falta de respeto en los juegos y objetos que no deben manipularse ni aun con supervisión a estas tempranas edades, como los cuchillos de cocina. En cambio, las calles que conducen hacia las salidas muestran la colaboración en el deporte, una alimentación saludable, el casco como elemento pasivo de protección vial y un sueño reparador como algo necesario para el bienestar general.

El mensaje saludable para la familia propuesto, fomenta el autocuidado y la autoestima, reconociéndola como un derecho.

Ficha 6. El juego de las parejas iguales

Se asignará a cada dos menores un color para pintar el marco de todas sus viñetas (o de un número inferior de viñetas si son pocos en la clase, a juicio del docente). Por tanto, sólo hay dos

participantes en la clase que utilizarán el mismo color: dos colorean los marcos de sus viñetas en azul, dos en verde, dos en amarillo, etc. Luego, las recortarán. De esta forma, de cada viñeta habrá tantas parejas iguales, como colores se hayan asignado.

Para jugar, se mezclan 3 o 4 parejas del mismo color en cada grupo de infantiles. Se forman grupos de 2, 3 o 4 colores, aumentando entonces la complejidad del juego a juicio del profesorado, según considere la capacidad del alumnado. Se disponen las "cartas" boca abajo y ¡ya pueden jugar!

Cómo se juega: dispuestas todas las cartas boca abajo en la mesa (un poco mezcladas), el primer niño/a levanta una carta y la deposita boca arriba en el mismo lugar que la ha cogido, y después otra. Si forman pareja (mismo dibujo y color) se queda con esa pareja y continúa jugando. Vuelve a levantar otras dos fichas.

En el caso de no haber formado pareja, vuelve a poner boca abajo las dos cartas que ha levantado, dejándolas en el mismo lugar, y el turno pasa a quien se encuentre a la derecha, quien vuelve a levantar una carta, y luego la otra… Continúa el juego hasta que se hayan formado todas las parejas y no queden cartas en el centro. Gana quien haya conseguido hacer el mayor número de parejas.

SEGURIDAD Y PREVENCIÓN DE ACCIDENTES

1 Respeta las señales de tráfico.
Presta atención al semáforo y busca el paso de peatones.
Camina por la acera y al cruzar mira a izquierda y derecha.

2 Si montas en bicicleta, mejor por el carril bici y con protecciones.

3 Los juegos, mejor en grupo y respetando nuestro entorno.

4 Al jugar, mejor vigilados por un adulto para estar seguros.

5 Aléjate de enchufes, cables o aparatos eléctricos.
¡Cuidado si estás descalzo o mojado!

6 En la cocina y en el baño ¡Cuidado con el fuego, las caídas y los golpes!

7 En la playa y en la piscina ¡Al agua patos!
Bebe agua y protégete del sol.

8 Mima tus dientes y no introduzcas en tu boca nada que no se coma.

9 En el colegio juega, aprende y sigue instrucciones.

10 En caso de alarma ¡Calma!
El profesor nos llevará hasta la salida.

NOSDO
Ayuntamiento de Sevilla
Servicio de Salud

5. REFERENCIAS

AUTOPROTECCIÓN DE CENTROS ESCOLARES. Dirección General de Protección Civil y Emergencias. Programa para centros escolares, Guía didáctica para profesores. 2006.

AUTOPROTECCIÓN DE CENTROS. Junta de Andalucía, Consejería de Educación. Dirección General de Profesorado y Gestión de Recursos Humanos. 2008. ISBN: 978-84-8051-272-5.

CONTENIDOS DE APOYO PARA EL PROFESORADO. Educación para la Salud, Tercer Ciclo de Educación Primaria. Delegación de Salud, Excmo. Ayuntamiento de Sevilla, 2016.

ESTUDIO SOBRE ACCIDENTES INFANTILES ATENDIDOS EN CENTROS DE SALUD. Fundación Mapfre, 2010.

GUíA PARA LA PREVENCIÓN DE ACCIDENTES EN CENTROS ESCOLARES. Comunidad de Madrid, Consejería de Educación.

GUÍA PARA PADRES SOBRE LA PREVENCIÓN DE LESIONES NO INTENCIONADAS EN LA EDAD INFANTIL. FUNDACIÓN MAPHRE. ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA. ISBN 978-84-608-6366-3.

LA SILLA QUE CUIDA. Dirección General de Tráfico. Ministerio del Interior. Gobierno de España.http://www.dgt.es/PEVI/contenidos/Externos/recursos_didacticos/otros_ambitos/infancia/la_silla_que_cuida/LaSillaQueCuida.pdf.

LAS PRINCIPALES CIFRAS DE LA SINIESTRALIDAD VIAL. Dirección General de Tráfico. Informes 2010 a 2016.

Ley 17/2007, de 10 de diciembre, de Educación de Andalucía. BOJA núm. 252.

Ley 6/2014, de 7 de abril, Ley sobre Tráfico, Circulación de Vehículos a Motor y Seguridad Vial

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. BOE-A-2006-7899.

Ley Orgánica 8/2013, de 9 de diciembre. BOE-A-2013-12886.

LOS PEATONES. Subdirección General de Intervención y Políticas Viales. Unidad de Intervención Educativa. Dirección General de Tráfico. NIPO 128-14-040-Z.

MANUAL PARA EL PROFESORADO. Educación para la Salud, Educación Infantil. Delegación de Salud, Excmo. Ayuntamiento de Sevilla, 2015.

NORMAS Y SEÑALES REGULADORAS DE LA CIRCULACIÓN. Área de formación y comportamiento de conductores. Dirección General de Tráfico, 2012.

NORMAS Y SEÑALES REGULADORAS DE LA CIRCULACIÓN. Subdirección adjunta de Conocimiento Vial. Dirección General de Tráfico, 2015. NIPO 128-16-001-X.

ORDENANZA DE CIRCULACIÓN DE PEATONES Y CICLISTAS, Boletín Oficial de la Provincia de Sevilla nº 117, de 22 de mayo de 2008 Y MODIFICACIÓN DE LA ORDENANZA DE CIRCULACIÓN DE PEATONES Y CICLISTAS Boletín Oficial de la Provincia de Sevilla nº 229, de 2 de octubre de 2010.

PLAN DE LA BICICLETA DE SEVILLA. Plan director para el fomento del transporte en bicicleta. Sevilla 2007-10. Delegación de Urbanismo, Excmo. Ayuntamiento de Sevilla.

PROGRAMA DE PREVENCIÓN DE LESIONES: Detección de accidentes domésticos y de ocio 2011. Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad (Informe DADO).

PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN. Santrock, John W. 2011, Mc Graw-Hill.

Real Decreto 630/2006, de 29 de diciembre BOE-S-2007-4. www.dgt.es

AYUNTAMIENTO DE SEVILLA

Bienestar Social y Empleo

Servicio de Salud

sevilla.org