

1

**UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN**

Curso: **ED-0019** Salud y cuidados del niño y la niña  
Créditos 2.0  
Horas: 3 horas semanales  
Profesora: Master Jenny Vásquez Vásquez  
Enfermera y obstetra

**I CICLO 2008**

I Descripción del curso

Este es un curso que ofrece elementos básicos sobre promoción de la salud y prevención de la enfermedad; está dirigido a estudiantes del área de la educación. Se aborda la importancia de la salud en el campo educativo y su relación con la labor que desempeña el profesional en educación en el aula y en la institución. El profesional en educación es un promotor de la salud, ya que su estilo de vida influye en los estilos de vida de sus estudiantes.

La base para construir estilos de vida saludables en los adultos se construye desde los primeros años de vida, por lo que el profesional en educación es un modelo en la vida de su población estudiantil.

II OBJETIVOS

Objetivos generales:

1. Integrar conceptos de promoción de la salud y prevención de la enfermedad, que le permitan al educador alcanzar estilos de vida saludables y así actuar como promotor de la salud de sus estudiantes en la cotidianidad de su quehacer educativo.
2. Proporcionar al profesional en educación conocimientos básicos en el tema de los primeros auxilios que le permitan actuar en situaciones de emergencia que se puedan presentar en el aula o en la institución educativa.

Objetivos específicos:

1. Analizar el concepto de salud y los factores que la determinan.
2. Asociar salud a mejora de la calidad de vida y no únicamente a la ausencia de enfermedad.
3. Valorar la salud como un producto social complejo que depende de muchos factores sobre todo los estilos de vida y de las condiciones ambientales.
4. Describir la diversidad de estilos de vida y su relación con la salud
5. Describir el proceso de desarrollo del niño (a) en sus diferentes etapas desde concepción hasta la adolescencia.
6. Articular las prácticas alimentarias y la actividad física como aspectos fundamentales que configuran los estilos de vida.
7. Desarrollar los conceptos básicos sobre nutrición y alimentación.

8. Valorar la influencia de la alimentación equilibrada y la actividad física en el mantenimiento y mejora de la salud.
9. Analizar que es el estrés, sus causas y formas de manejarlo
10. Describir las patologías más comunes en la niñez y la importancia de la vacunación.
11. Desarrollar los conceptos generales en el tema de emergencia a nivel escolar y los primeros auxilios que se deben ofrecer en la institución educativa en la que laboran.

### III DESCRIPCIÓN DE CONTENIDOS:

#### UNIDAD 1: La salud y los estilos

- Concepto de salud y factores que lo determinan
- Concepto de estilo de vida
- Factores que inciden en los estilos de vida
- Relación entre estilo de vida y salud

#### UNIDAD 2: El estilo de vida y las relaciones interpersonales.

- Concepto de autoestima y autoconcepto.
- Autonomía y dependencia. Egoísmo y altruismo.
- Las relaciones interpersonales.
- El auto control

#### UNIDAD 3: Distrés: manejo del tiempo, ocio y recreación.

- Funciones del aparato locomotor.
- Relación entre actividad física y salud.
- Higiene postural.
- Ritmos Biológicos y necesidad de descanso.
- Funciones del sueño.
- Elementos que nos ayudan a estar en forma.
- El estilo de vida y el estrés. Tensión nerviosa y relajación.
- La recreación y el ocio.

#### UNIDAD 4: La alimentación, la nutrición como influencia en el crecimiento y el desarrollo

- Conceptualización de crecimiento y desarrollo
- Descripción de las diferentes etapas de crecimiento
- Diferencias entre alimentación y nutrición.
- Funciones de los nutrientes.
- Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios.
- Equilibrio de la dieta y salud.
- Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e imagen
- Diversidad de estilos alimentarios.
- Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto.

#### UNIDAD 5: Intervención en situaciones de emergencia.

- Definición de emergencia
- Prevención de accidentes.
- Definición de primeros auxilios.
- Regiones corporales. Revisión primaria y secundaria.
- Signos vitales.
- Heridas, sangrados vendajes.
- Lesiones músculo-esqueléticas. Inmovilización de extremidades.
- Shock, desmayo, convulsiones.
- Quemaduras.
- Alteraciones del sistema cardio respiratorio

#### UNIDAD 6: Patologías frecuentes en la niñez y esquema de vacunación

- Concepto de vacunación
- Patologías frecuentes (sarampión, rubéola, parotiditis (paperas), varicela)
- Parasitosis externa (escabiosis y pediculosis)
- Asma Bronquial
- Infecciones respiratorias agudas (IRAs)
- Enfermedad diarreica
- Parasitosis intestinal

#### UNIDAD 7: Actividad en la escuela.

- Planificación y ejecución de una actividad de Promoción de la Salud tipo feria de la salud durante dos días, en el centro educativo.
- Desarrollo de un curso de primeros auxilios para un grupo y su maestra
- Implementación de un botiquín general o un plan de riesgo para el aula.

#### IV CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

- 03/03/08 Orientación al curso  
UNIDAD 1: La salud y los estilos  
Definición de conceptos: estilo de vida, salud, hábito  
Factores que inciden en los estilos de vida  
Factores que determinan la salud  
Relación entre estilo de vida y salud
- 10/03/08 UNIDAD 2: El estilo de vida y las relaciones interpersonales.  
Concepto de autoestima y auto concepto.  
Diferentes maneras de ser y de enfrentarse a las situaciones de la vida.  
El estado de ánimo estrategias para mejorar las relaciones interpersonales.  
Autonomía y dependencia. Egoísmo y altruismo  
El auto control.
- 17/03/08 SEMANA SANTA
- 24/03/08 UNIDAD 2: continuación  
La ley de la atracción
- 31/03/08 UNIDAD 3: Distrés: manejo del tiempo, ocio y recreación.  
Funciones del aparato locomotor.  
Relación entre actividad física y salud.  
Higiene postural.  
Ritmos Biológicos y necesidad de descanso.  
Funciones del sueño.
- 07/04/08 UNIDAD 3: Distrés: manejo del tiempo, ocio y recreación.  
Elementos que nos ayudan a estar en forma.  
El estilo de vida y el estrés. Tensión nerviosa y relajación.  
La recreación y el ocio.
- 14/04/08 UNIDAD 4: La alimentación, la nutrición como influencia en el  
crecimiento y el desarrollo  
Conceptualización de crecimiento y desarrollo  
Descripción de las diferentes etapas de crecimiento  
Diferencias entre alimentación y nutrición.  
Funciones de los nutrientes.
- 21/04/08 SEMANA UNIVERSITARIA (no exámenes ni exposiciones)  
Organizar el trabajo en los centros educativos (reunión en subgrupos)



- 28/04/08 UNIDAD 4: continuación  
Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios.  
Equilibrio de la dieta y salud.  
Influencia de las modas en los hábitos alimentarios: dieta e imagen  
Diversidad de estilos alimentarios.  
Consecuencias negativas de una alimentación por exceso o por defecto  
Práctica de toma del peso, la talla y el IMC
- 05/05/08 PRIMER EXAMEN PARCIAL  
UNIDAD 5: Intervención en situaciones de emergencia.  
Definición de emergencia  
Prevención de accidentes.  
Definición de primeros auxilios.  
Regiones corporales. Revisión primaria y secundaria.  
Signos vitales.
- 12/05/08 UNIDAD 5: continuación.  
Heridas, sangrados vendajes.  
Lesiones músculo-esqueléticas. Inmovilización de extremidades.  
Shock, desmayo, convulsiones.  
Quemaduras.  
Alteraciones del sistema cardíaco respiratorio
- 19/05/08 UNIDAD 6: Patologías frecuentes en la niñez y esquema de vacunación  
Concepto de vacunación  
Patologías frecuentes (sarampión, rubéola, parotiditis (paperas), varicela)  
Parasitosis externa (escabiosis y pediculosis)  
Asma Bronquial  
Infecciones respiratorias agudas (IRAs)  
Enfermedad diarreica  
Parasitosis intestinal
- 26/05/08 SEGUNDO EXAMEN PARCIAL
- 02/06/08 Planificación y ejecución de actividades educativas en salud en la escuela  
Implementación de un botiquín general o un plan de riesgo para el aula.
- 09/06/08 Desarrollo de la actividad escolar
- 16/06/08 Desarrollo de la actividad escolar
- 23/06/08 EXPOSICIÓN DE RESULTADOS DE LOS TRABAJOS  
DESARROLLADOS EN CENTROS EDUCATIVOS
- 30/06/08 Actividad de recreación y salud mental.
- 14/07/08 Entrega de notas

## VI. EVALUACIÓN

I Examen parcial _____	20%
II Examen parcial _____	20%
Actividades escolares _____	30%
Análisis, reportes y comprobación de lecturas _____	15%
Trabajos de grupo _____	05%
Participación en actividad recreativa _____	10%

La persona que obtenga 6,5 en su promedio final tiene derecho a un examen de ampliación, que se efectuará según criterio de la profesora.

## VII. BIBLIOGRAFIA

Arjona Ortégón. (1999). Manual de atención integral en salud de los niños (as) en el escenario escolar. Componente de servicios. San José, Costa Rica.

Benemérita Cruz Roja Costarricense. (1995). Introducción a los primeros auxilios. DIONACAP. San José, Costa Rica.

Cabra Joaquín, Marías Isidre. Molina M<sup>a</sup> Cruz, Sarasibar Xavier. Proyecto Curricular para trabajar salud y estilos de vida. Recuperado el 19 de febrero del 2007 de: <http://www.xtec.es/-imarias/proyesti.htm>.

Chávez Araya Mariana. (1995). El educador de preescolar y primaria en la atención integral del niño. Guía didáctica. Sede de occidente. Universidad de Costa Rica.

Centro de documentación virtual en recreación: Tiempo libre y ocio.

Recuperado el 6 de febrero del 2007 de:

<http://www.funlibre.org/documentación.html>