

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

Curso: ED-0019 Salud y cuidados del niño  
Créditos 3.0  
Horas: 3 horas semanales  
Día: Lunes de la 1:00 a las 4:00pm  
Profesora: Master Jenny Vásquez Vásquez  
Enfermera y obstetra

I CICLO 2012

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 profesional en educación alcanzar estilos de vida saludables y así actuar como promotor de la salud 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 proceso 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 de vida

- 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: 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 4: 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 5: La alimentación, y su 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 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.**

- Desarrollo de un curso de primeros auxilios para un grupo y su maestra
- Implementación de un botiquín general o un plan de gestión de riesgo y prevención de emergencias para el aula.

## 1. IV CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES.

- 05/03/12 Bienvenida y orientación al curso  
Entrega del programa  
Organización del trabajo en subgrupos  
Inicio de la unidad 1: **la salud y los estilos de vida**  
Temas: La salud y la promoción de la salud, los determinantes de la salud  
**TAREA EN SUBGRUPOS (PREZI)**
- 12/03/12 Continuación de la unidad: **La salud y los estilos de vida**  
Taller en el lab. #2 construcción de los conceptos: salud, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.  
Factores que inciden en los estilos de vida  
Relación entre estilo de vida y salud  
**Revisión de la tarea #1 (prezi)**  
**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.  
Autonomía y dependencia. Egoísmo y altruismo  
El auto control
- 19/03/12 UNIDAD 3: Intervención en situaciones de emergencia.  
Definición de emergencia  
Prevención de accidentes.  
Definición de primeros auxilios.  
Regiones corporales. Revisión primaria y secundaria.  
Signos vitales.
- 26/03/12 UNIDAD 3: continuación.  
Heridas, sangrados vendajes.  
Lesiones músculo-esqueléticas. Inmovilización de extremidades.  
Shock, desmayo, convulsiones.  
Quemaduras.  
Alteraciones del sistema cardio respiratorio
- 02/04/12 SEMANA SANTA
- 09/04/12 PRIMER EXAMEN PARCIAL (2 horas)  
Se organizará el trabajo escolar, citas por grupos (2 horas)
- 16/04/12 UNIDAD 4: **Distrés: manejo del tiempo, ocio y recreación.**  
Funciones del aparato locomotor.  
Relación entre actividad física y salud  
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  
**Comprobación de lectura 5% (el estrés a lo largo de la vida)**