



UNIVERSIDAD DE COSTA RICA  
SEDE DE OCCIDENTE  
CIUDAD UNIVERSITARIA CARLOS MONGE ALFARO  
DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN

---

Juntos avanzamos por la senda de los procesos de autoevaluación.

---

### **PROPUESTA PROGRAMÁTICA**

SALUD Y CUIDADOS DEL NIÑO Y DE LA NIÑA

ED0019

Créditos: 3

Requisitos: no tiene requisitos

Horas por semana: 3 (2 horas de teoría 1 de práctica), AULA 208

I ciclo

Profesora: Jenny María Vásquez Vásquez

Correos electrónicos: [jenny.vasquez@ucr.ac.cr](mailto:jenny.vasquez@ucr.ac.cr) y [j.jenvas@gmail.com](mailto:j.jenvas@gmail.com)

#### 1. Descripción del curso

Este es un curso teórico y práctico que ofrece al estudiantado de las carreras de educación inicial y educación primaria, elementos básicos sobre promoción de la salud y prevención de la enfermedad, se aborda la importancia de la salud en el campo educativo y su relación con la labor que desempeña la persona profesional en educación en el aula y en la institución, ya que se convierten en promotores de la salud, gracias a que su estilo de vida influye en los estilos de vida de su población estudiantil.

La base para construir estilos de vida saludable en los adultos se construye desde los primeros años de vida, por lo que el profesional en educación es un modelo que inspira y que repercute a lo largo de la vida.



## 2. 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.

### 2.1 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 diversos factores entre ellos 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 las formas de enfrentarlo.
10. Describir las patologías más comunes en la niñez y la importancia de la vacunación para prevenirlas.
11. Desarrollar los conceptos generales en el tema de emergencia a nivel escolar y los primeros auxilios que se pueden ofrecer en la institución educativa en la que laboran.

### 3. UNIDADES TEMÁTICAS:

UNIDAD 1: La salud y los estilos de vida (2 semanas del 9 al 20 de marzo)

- 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 (1 semana del 23 al 27 de marzo)

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



**UNIDAD 3: Intervención en situaciones de emergencia (2 semanas del 06 al 17 de abril)**

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

**UNIDAD 4: Distrés: manejo del tiempo, ocio y recreación (2 semana del 20 de abril al 01 de mayo)**

- 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 (2 semanas del 4 al 15 de mayo)**

- 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: Feria de la Salud en la Escuela Laboratorio (1 semana del 18 al 22 de mayo, se ejecutará viernes 22 todo el día)**

- Desarrollar una actividad tipo "feria de la salud", donde planteen diferentes actividades de promoción la salud, con énfasis en primeros auxilios, prevención de riesgos, alimentación saludable, actividad física, ocio y recreación.



UNIDAD 7: Patologías frecuentes en la niñez y esquema de vacunación (3 semanas, del 25 de mayo al 12 de junio)

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

#### 4. ESTRATEGIA METODOLOGÍA

La metodología del curso está basada en la filosofía de que el aprendizaje es un proceso activo del conocimiento entre las personas que interactuamos. Durante el transcurso del curso deseamos que se dé el intercambio de ideas y la discusión de los saberes, partimos del hecho de que no somos seres vacíos de conocimiento sino que tenemos mucho que aprender y compartir. Se considera que el análisis de los temas es una condición importante para reforzar y socializar el aprendizaje, por tal razón la presencia en las clases es de vital importancia apoyándose en mediación virtual solo para fortalecer los temas. Las clases se desarrollarán mediante diferentes técnicas y la idea más importante es el trabajo colaborativo.

#### ACTIVIDADES

1. Participación crítica de la persona estudiante en el desarrollo de los temas.
2. Análisis de diferentes bibliografías que apoyen la parte teórica.
3. Diseño de una propuesta de trabajo con estudiantes de la escuela.
4. Revisión y aplicación de técnicas lúdicas para desarrollar los temas de salud.
5. Participación activa en el convivio de Recreación.
6. Análisis de lecturas complementarias para enriquecer las temáticas.
7. Trabajo en subgrupo en la parte práctica en cada sesión.

#### 5. CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Se considera que la evaluación es intrínseca al proceso enseñanza y aprendizaje, por lo tanto estará presente a lo largo del curso. Se efectuarán evaluaciones formativas y sumativas con el fin de valorar la marcha del curso y rectificar aquellos aspectos que fuera necesario. También se realizarán autoevaluaciones y co-evaluaciones del trabajo en subgrupos desarrollado en la escuela. La evaluación acumulativa será basada en los siguientes criterios:

| COMPONENTE                                | PORCENTAJE |
|---|------------|
| Comprobaciones de lecturas                | 40%        |
| I Prueba escrita parcial                  | 10%        |
| II Prueba escrita parcial                 | 10%        |
| III Prueba escrita parcial                | 10%        |
| Propuesta escrita de la actividad escolar | 7.5%       |
| Desarrollo de la actividades escolares    | 7.5%       |
| Asistencia y participación en las clases  | 5%         |
| Participación en actividad recreativa     | 10%        |
| Total                                     | 100        |

La persona que obtenga 6,5 en su promedio final tiene derecho a un examen de ampliación, que se efectuará como una prueba escrita que abarcará todos los contenidos desarrollados en el curso.

## 6. CONDICIONES GENERALES

1. Se harán subgrupos de trabajo que de forma colaborativa harán las comprobaciones de lecturas semanales.
2. Todo trabajo debe ser presentado el día señalado en el plan del curso, por cada día de retraso se le restará un punto y no se recibirán trabajos con 5 días de retraso.
3. Se debe cuidar la presentación, la ortografía, la redacción y la calidad de los trabajos, respetando la fuente bibliográfica y aplicando los criterios de APA 2010.
4. Ninguna prueba se repite, salvo en casos comprobados de enfermedad o situación especial particular (se considera en este caso lo expuesto en el Reglamento de Régimen Académico Estudiantil de la U.C.R.).
5. Las horas de atención serán las establecidas en el horario de (jueves de 5 a 7pm en la oficina de salud de la Sede).
6. No se permitirá el uso del teléfono celular ni de las computadoras portátiles u otro dispositivo electrónico salvo que sea para desarrollar actividades propias de la clase indicadas por la persona docente.



### CRONOGRAMA

| FECHA    | CONTENIDO   | ACTIVIDAD   | RESPONSABLES                  |
|----------|---|---|-------------------------------|
| 9/03/15  | Bienvenida<br>Determinantes de la salud   | Entrega y discusión del programa<br>Organización del trabajo<br>Video: "La caja de Pandora"<br>Completar la guía de observación.  | El grupo y la persona docente |
| 16/03/15 | <b>La salud y los estilos de vida</b>   | Comprobación de la lectura: salud y promoción de la salud<br><br>Construcción de los conceptos: salud, promoción de la salud y prevención de la enfermedad.                                       | El grupo y la persona docente |
| 23/03/15 | <b>Las relaciones interpersonales y la autoestima</b><br><br><u>Se asigna leer los contenidos sobre primeros auxilios</u> | Comprobación de la lectura: Autoestima<br><br>Taller sobre manejo de emociones: concepto de autoestima, autoimagen, autoconcepto y autocontrol<br><br><b><u>Ideas para el trabajo escolar</u></b> | El grupo y la persona docente |
| 6/04/15  | Intervención en situaciones de emergencia   | Prevención de accidentes<br>Revisión primaria y secundaria<br>Regiones corporales<br>Sistema respiratorio<br>Shock, desmayo, convulsiones   | El grupo y la persona docente |

|          |   |   |   |                               |
|----------|---|---|---|-------------------------------|
| 13/04/15 | <b><u>I prueba parcial de 5 a 6:20</u></b><br><b>Luego sigue la clase</b> |   |   |                               |
| 13/04/15 | Intervención en situaciones de emergencia                                 | en de   | <b><u>Entrega del avance del trabajo escolar</u></b><br><br>Heridas, sangrados<br>Lesiones músculo-esqueléticas<br>Quemaduras   | El grupo y la persona docente |
| 20/04/15 | <b>Ocio y recreación</b>  | <b>Convivio de recreación</b><br><b>Todo el día</b> |   |                               |
| 27/04/15 | <b>Distrés: manejo del tiempo</b>   |   | Comprobación de la lectura: Vivir sin estrés<br><br>Documental: fisiología del estrés<br><br>Taller: sobre técnicas para control del estrés<br>Elementos que nos ayudan a estar en forma                      | El grupo y la persona docente |
| 04/05/15 | La alimentación, y sus efectos en el crecimiento y el desarrollo.         |   | <b><u>Entrega del trabajo escolar</u></b><br><br>Crecimiento y desarrollo<br>Descripción de las diferentes etapas de crecimiento<br>Diferencias entre alimentación y nutrición<br>Funciones de los nutrientes | El grupo y la persona docente |
| 11/05/15 | La alimentación, y sus efectos en el crecimiento y el desarrollo.         |   | Equilibrio de la dieta y salud<br>Factores que influyen en la adopción de hábitos alimentarios<br><u>Práctica de peso, la talla y el IMC</u>  | El grupo y la persona docente |



|          |   |   |                                  |
|----------|---|---|----------------------------------|
| 18/05/15 | <u>Feria de la salud en la Escuela Laboratorio</u><br><u>Viernes 22 de las 7:30 a las 3pm</u> |   | El grupo y la<br>persona docente |
| 25/05/15 | <b>II prueba parcial de 5 a 6:20</b><br><b>Luego sigue la clase</b>                           |   |                                  |
| 25/05/15 | Patologías<br>frecuentes en la<br>niñez   | Vacunación<br>Patologías<br>frecuentes en la<br>niñez prevenibles<br>por vacunación           | Subgrupos de<br>trabajo          |
| 01/06/15 | Patologías<br>frecuentes en la<br>niñez   | Patologías<br>frecuentes en la<br>niñez prevenibles<br>por vacunación<br>Infec. respiratorias | El grupo y la<br>persona docente |
| 08/06/15 | Patologías<br>frecuentes en la<br>niñez   | Parasitosis externa<br>Parasitosis intestinal<br>Enf. diarreica                               | El grupo y la<br>persona docente |
| 15/06/15 | Presentación de la<br>experiencia con el<br>trabajo escolar                                   | Exposición y entrega<br>del trabajo escolar<br>finalizado                                     | En subgrupos de<br>trabajo       |
| 22/06/15 | <b>III prueba parcial</b>   |   |                                  |
| 29/06/15 | Evaluación general y cierre del curso<br>Entrega de notas                                     |   |                                  |
| 06/07/15 | Reposición  |   |                                  |





## 7. REFERENCIAS

### **Referencias de lecturas obligatorias**

- Arroyo, L. (2010). Nutrición recomendada para la población infantil sana. Manual teórico y práctico. Editorial UCR.
- Benemérita Cruz Roja Costarricense. (1995). Introducción a los primeros auxilios. DIONACAP. San José, Costa Rica.
- Castillo, A. y Chinnock, A. (2006). Colección Diario de consumo de alimentos para preescolares (2 tomos). Editorial UCR.
- Gerlero, J. (2005). Diferencias entre ocio, tiempo libre y recreación: lineamientos preliminares para el estudio de la Recreación [en línea]. Universidad Nacional del Comahue, Argentina. Recuperado el 08 de marzo del 2015 de <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/JGerlero.html>
- Grynspan, R. (2008). Nutrición en las aulas escolares (7 tomos). Editorial UCR.
- Melgosa Julián. (1999). Nuevo estilo de vida: sin estrés. Editorial Safeliz. Madrid. España.
- Tabares, J. (2005). El ocio como dispositivo para la potenciación del desarrollo humano [en línea]. Universidad Nacional del Comahue, Argentina. Recuperado el 08 de marzo del 2015 de <http://www.redcreacion.org/documentos/cmeta1/FTabares.html>

### **Referencias de lecturas complementarias**

- Arjona, O. (1999). Manual de atención integral en salud de los niños (as) en el escenario escolar. Componente de servicios. San José, Costa Rica.
- Woods, P. (1998). *Investigar el arte de la enseñanza: el uso de la etnografía en la educación*. Barcelona: Paidós.