

# LA ESCUELA COSTARRICENSE



EN ESTE NUMERO:

Cuestiones de Higiene

Recogidas por el  
Dr. SOLON NUÑEZ

9302 - IMPRENTA NACIONAL - 1935

# LA ESCUELA COSTARRICENSE

REVISTA PEDAGOGICA MENSUAL

Organo de la Secretaría de Educación Pública

Director: MOISES VINCENZI

AÑO III

San José, C. R., 15 de mayo de 1935

Nº 29

*San José, 24 de agosto de 1935.*

*Sr. Director de "La Escuela Costarricense"*

*Secretaría de Educación.*

*Ciudad.*

*Señor Director:*

*Le incluyo parte de los programas de higiene de la Zona del Canal, con adaptaciones a los nuestros, para que si Ud. la juzga de alguna utilidad, la publique en la revista "La Escuela Costarricense".*

*Soy de Ud. muy atento y seguro servidor,*

*Solón Núñez*  
*Secretario de Salubridad*

# PROGRAMAS DE HIGIENE

## SUGESTIONES A LOS MAESTROS (1)

El valor de cualquier proceso educativo debe medirse por sus frutos. La enseñanza de la higiene en las escuelas es efectiva, siempre que pueda contribuir a conservar y mejorar la salud de los escolares. La simple adquisición de conocimientos no tiene valor alguno si no conduce hacia la formación de hábitos.

Los niños que entran a la escuela con salud, deben retenerla, y los que no la tienen, deben esforzarse por adquirirla; de tal manera que al final de su carrera escolar cada niño pueda salir en las mejores condiciones de salud, lo que contribuiría de la manera más efectiva al progreso de la enseñanza, economizaría tiempo y añadiría dicha y prosperidad al ciudadano, al hogar y a la nación.

El control de los defectos físicos es parte primordial del programa educativo de higiene. El conocimiento de la condición física de los escolares da oportunidad para que el maestro estimule el tratamiento de los defectos que observe.

El saneamiento y la prevención de las enfermedades son dos aspectos de la educación sanitaria. La prevención de las enfermedades y las medidas sanitarias deben relacionarse con el papel que el niño mismo puede desempeñar en la conservación de su propia salud y la de la comunidad.

---

(1) Estas sugerencias son traducidas de los programas de higiene de las escuelas de la Zona del Canal, con adaptaciones a las nuestras.

La observación periódica del peso de los escolares da ocasión para crear y estimular hábitos de higiene. Para conseguir y sostener el interés del niño por su salud, es importante insistir en elogiar sus éxitos y disimular sus fracasos. Estimúlense los actos propios del mundo del niño, tales como nadar bien, marchar bien, ser respetuoso y buen cumplidor de sus deberes.

## PRIMEROS Y SEGUNDOS GRADOS

Todo momento es oportuno para desarrollar hábitos de higiene, pero es preferible que en el horario de lecciones exista la asignatura y que el maestro le dé fiel cumplimiento.

### I.—SUGESTIONES

#### 1.—*Limpieza*

- a) Importancia de llevar las manos y la cara limpias.
- b) Importancia de lavarse siempre las manos antes de comer.
- c) Necesidad y frecuencia del baño.
- d) Cómo y cuándo deben limpiarse los dientes.
- e) El cuidado de la cabeza y atención del cabello.

#### 2.—*El sueño*

- a) Necesidad del sueño. Horas de sueño.
- b) Ventilación del dormitorio durante la noche.

#### 3.—*Alimentación*

- a) Comer "entre los tiempos", es una mala práctica.
- b) Masticación completa.

- c) Comer despacio.
- d) Alimentación suficiente y seleccionada.  
Tomar leche. Preponderancia en la alimentación, de la leche, las frutas y las verduras.
- f) El agua: tomar suficiente agua por lo menos cuatro vasos diarios con el cuidado de que sea pura.

#### 4.—Ejercicio

- a) El juego dentro de la casa y al aire libre. Ventajas de este último. Permítase a los alumnos insinuar distintos juegos y decidir cuáles son mejores para entre casa y cuáles para el aire libre, dando las razones.

#### 5.—Descanso

- a) Importancia del descanso; sus indicaciones.
- b) Maneras recomendables de descansar.

#### 6.—Posición

- a) De pie. La mejor manera de ponerse de pie.
- b) Sentado. La mejor manera de sentarse.
- c) Marcha lenta.
- d) Marcha rápida. La carrera.
- e) Consecuencias de las posiciones defectuosas.

#### 7.—Hábitos higiénicos

- a) Respirar por la nariz.
- b) Uso del pañuelo.
- c) No llevarse los lápices ni otros objetos a la boca.
- d) No tocar la fuente de agua con los labios.
- e) Evitar comer alimentos que otro ha probado.
- f) Evitar comer muchos dulces. Cuáles dulces son aconsejables y cuáles no.

II.—LA POESÍA DE AUTORES CONOCIDOS PUEDE USARSE CON BUENOS EFECTOS PARA RECALCAR HÁBITOS HIGIÉNICOS.

Ejemplo:

“Pino Pinocho,  
te digo yo:  
que son las ocho,  
dice el reloj”.

“Tan flaco verte  
no extraño yo.  
Si el sol naciente  
no te besó”.

A mi ventana,  
como a las ocho,  
una ave ufana  
llegó a cantar  
y en suaves trinos  
así me dijo:  
No te avergüenza  
no madrugar?

“Pino Pinocho” ofrece una oportunidad para discutir con provecho la hora en que los niños se deben acostar y despertar para tener buena salud y buen color. Otros ejemplos:

Una ave de pico amarillo  
llegó saltando a mi ventana  
y dijo guiñando el ojillo:  
—las ocho son, niña haragana!  
“Ole, farolero, ya ha salido el sol;  
toma escalera y apaga el farol”.

“Ave de pico amarillo” y “Ole, farolero” sugieren la relación que existe entre las horas regulares de acostarse y de levantarse y la exactitud para llegar a la escuela. Las ideas se hacen interesantes si las salpica el buen humor.

“Hiawatha” o cualquier otro cuento que enaltezca la vida sencilla y libre, viviendo al aire, acostándose temprano y levantándose con el sol, contemplando la luna y las estrellas, amando todos los seres del bosque, corriendo, nadando, buscando alimento sano, frutas y legumbres, crea un ideal de vida correcta para la buena salud. El niño es así felizmente asociado a una idea edificante de la vida sana primitiva.

### III.—HISTORIETAS

“La manzanita roja”; “El viento y el sol”; “La muchachita que se hizo más pequeña”.

“La manzanita roja” presta una oportunidad para reforzar la idea del valioso provecho de las frutas. “El viento y el sol” sugiere la idea de cómo el aire y el baño de sol juegan buen papel en la salud del niño. “La muchachita que se hizo más pequeña” sugiere la relación que hay entre el sueño y el crecimiento.

### IV.—DRAMATIZACIÓN

La representación de los cuentos por la dramatización ofrece a los niños una oportunidad para expresar sus ideas en forma original. La naturaleza misma del teatro trae el placer de la actividad física y le da significado al pensamiento incorporado en la narración.

### V.—CELEBRACIÓN DE DÍAS ESPECIALES

Los festejos proporcionan un acercamiento oportuno hacia la formación de hábitos buenos para la salud. Ejemplo: El Día de Gracias—gratitud hacia Dios por la opulencia de los productos de la naturaleza: frutas, verduras, granos y la relación que éstos tienen con la salud del niño.

## VI.—PERÍODO DE DESCANSO

Un programa de salud bien redondeado incluye períodos de reposo físico e intelectual para que el niño cambie de posición y alivie la tensión del esfuerzo concentrado; pantomimas o juegos de acción que tienen su elemento dramático, no sólo mueven todos los músculos del cuerpo, sino que también ponen en juego la cooperación ansiosa del niño, añadiendo valor al ejercicio.

## VII.—PESAR Y MEDIR

El tiempo para pesar y medir debe hacerse agradable para los niños. Convérsese con ellos de este asunto uno o dos días antes de pesarlos. Es indispensable pesar al maestro. Los que ganan peso son interrogados por los que no adelantan; los niños se interesan en las razones por las cuales algunos ganan peso, y las razones por las cuales hay relación entre la altura normal y el peso.

## VIII.—INSPECCIÓN DIARIA

Para llevar cuenta exacta de los hábitos de higiene, la inspección cotidiana debe representar papel importante. Esto incluirá: limpieza de las uñas, de la cara, dientes, orejas, narices, pañuelos, ropa e información acerca del baño. El desarrollo de esta inspección depende de la originalidad en las iniciativas de los maestros. Depende de su habilidad para poner en manos de los niños toda la responsabilidad de que ellos sean capaces.