

ACCIDENTES Y ENFERMEDADES: PREVENIR ES MEJOR QUE CURAR

Es importante que el docente conozca los hábitos que hay en las familias, ya sean saludables o no; además qué hacen para prevenir accidentes y enfermedades; y la existencia de situaciones de riesgo.

Se debe conocer si hay **factores de riesgo** en la familia, esto se puede conocer si:

- Algún integrante de la familia consume drogas o abusa del alcohol.
- La historia de alcoholismo y de abuso de drogas por parte de algún miembro de la familia.
- Si existe mala relación entre padres e hijos.
- Si no hay normas ni límites claros o, si los hay, no se cumplen.
- Que existe escasa supervisión y control de límites de sus hijos e hijas.



Para explorar si hay un **ambiente saludable** en la familia se debe averiguar:

- Si tienen horarios para comer, levantarse y acostarse.
- Qué actividades realizan los niños y niñas después de clases.
- Si se bañan todos los días.
- Si se lavan las manos antes de las comidas.
- Si los niños y niñas se lavan los dientes después de comer (mínimo dos veces al día).
- Si asean la casa con frecuencia.
- Si el lugar donde cocinan y comen está limpio.
- Si existen normas de seguridad en el hogar.



Se debe conocer la existencia de hábitos saludables y una buena prevención de accidentes y enfermedades.

En caso de que la familia no tenga buenos hábitos de higiene y no se prevengan accidentes, enfermedades y/o el consumo de alcohol y drogas, es importante que se trabajen estas situaciones para prevenir situaciones que puedan afectar a los miembros de la familia.



Información para abordar los temas de Hábitos de higiene

Cada familia tiene un modo particular y único de ser y de vivir. Por lo mismo, es importante partir de aquellos hábitos positivos que la familia tiene y reforzarlos (como lavarse los dientes después de cada comida, tener un horario para que los niños se levanten y acuesten, hacer ejercicio, etc.).

Luego, conversar sobre los hábitos que no están y que es importante que instauren, y cuáles de los que tienen es necesario cambiar (hábitos negativos, como tener un bracerito sin protección, la casa sucia, ver mucha televisión, etc.). Partir por ese orden, permitirá que la familia no se sienta criticada ni evaluada en sus modos, formas de ser y costumbres.



La importancia de tener hábitos de higiene corporal

Es fundamental que los adultos de la familia se preocupen tanto de su higiene personal como de la de sus hijos e hijas. La higiene corporal se refiere al cuidado y aseo del cuerpo. La falta de hábitos higiénicos adecuados se convierte en un problema, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas. La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene.

Cuéntele a la familia que tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

Importancia de la higiene en los alimentos

La higiene de los alimentos ayuda a prevenir que éstos se contaminen de bacterias. Esta contaminación se produce desde diferentes fuentes: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. La preparación de los alimentos en la vivienda también requiere de cuidados especiales por parte de las personas que los manipulan. Es importante entonces que la persona que cocine los alimentos tenga una buena higiene corporal.

Importancia de la higiene en la vivienda

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de plagas y, por ende, de enfermedades.

No olvide decirle a la familia que una vivienda limpia significa salud para todos los que ahí viven.

Importancia de la distribución saludable del tiempo

Para tener un estilo de vida saludable, además de los hábitos de higiene, es necesario tener una distribución saludable del tiempo. Esto consiste principalmente en tener hábitos de sueño, usar bien el tiempo libre y moderadamente la televisión y el computador.

Importancia de tener hábitos de sueño

Un buen descanso permite a los niños y niñas empezar el día con energía, mayor concentración y además influye en su estado de salud. Es esencial que los niños y niñas tengan claro que existe un horario para dormir y para despertar, así como un lugar asignado para ello. Como todos los hábitos, éste no se forma de un día para el otro. Es importante ser constante y consistente con lo que se ha planteado. Además se deben proporcionar ciertas condiciones ambientales que favorezcan el buen dormir.

Importancia del tiempo libre y del buen uso de la televisión, del celular y de la computadora

El tiempo libre constituye un aspecto fundamental en la vida de las personas, y en él los niños y niñas pueden hacer muchas actividades, aunque no todas son saludables. Así, su bienestar dependerá en parte en cómo utilicen el tiempo libre y cuánto tiempo le dediquen a cada actividad.

Prevención en el consumo de alcohol y de otras droga.

Es importante mencionar que el consumo de drogas y alcohol aparenta ser atractivo porque produce satisfacción y placer inmediato. Por esa razón es tan fácil que la persona caiga y se vuelva adicta. Sin embargo, al poco tiempo de estar consumiendo, surgen consecuencias graves en las relaciones con los demás y en la salud.

En la edad escolar, e incluso cuando se es más pequeño/a, es cuando se forman los valores y las habilidades para cuidarse y cuidar de otros, para confiar en sí mismo/a y no dejarse influenciar por los demás, y para relacionarse positivamente con sus compañeros y familia.

Los niños y niñas, desde edades tempranas deben conocer las consecuencias negativas del consumo de tabaco, alcohol y drogas para el organismo, de ahí que la familia es un lugar clave para prevenir el consumo futuro de drogas y alcohol.