

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A LA SALUD

TEMPORALIZACIÓN: 4 SESIONES DE CLASE

ACTIVIDADES DE APRENDIZAJE**1 TENGO DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN SANA**

Objetivos: Descubrir que la alimentación es uno de los componentes básicos de la salud, incidir en la accesibilidad que en el Norte tenemos, por regla general, a una alimentación variada y poner en evidencia la facilidad del acceso a los alimentos en nuestra sociedad.

Descripción: La actividad tiene diferentes partes. Empezaremos analizando por parejas los conocimientos sobre hábitos alimenticios saludables, a partir de la cumplimentación de un menú diario. Una vez completado el menú individualmente, deberemos reconocer aquellos alimentos que son saludables y subrayarlos. Después se hará una ronda para comentar en grupo por qué creen que son saludables esos alimentos. Esta parte de la actividad concluye con una pregunta muy abierta que pretende incidir en la facilidad de acceso físico a los alimentos que tenemos en nuestra sociedad. La última parte de la actividad es de reflexión colectiva; a partir de la comprensión lectora de un breve texto se trata de componer colectivamente el significado de la frase, haciendo ver la relación entre salud y productividad (si no estoy bien alimentado, no estoy sano y entonces no me puedo concentrar y aprender).

Orientaciones: A través de esta actividad se trata de provocar en el alumnado dos tipos de conocimientos. Por un lado, el de la reflexión sobre lo que es una alimentación sana y, por otro, sobre el acceso que tienen a la misma. A partir de la actividad de completar un menú saludable se pretende trasladar al alumnado la idea de que ellos y ellas, a través de lo que eligen comer, están decidiendo sobre su salud. Por otra parte, una vez cumplimentado el menú saludable, puede hacerse una puesta en común que permitirá poner en evidencia la variedad de alimentos que corresponden a una alimentación saludable; desde esa variedad se puede trabajar la idea de facilidad de acceso a esa variedad alimentaria y la garantía de acceso a la misma, por la disponibilidad física de los alimentos en nuestro entorno.

Propuestas complementarias: El objetivo de este cuadernillo es acercar al alumnado a la relación entre pobreza y salud, en el marco de los Objetivos del Milenio. No obstante, como la pretensión es hacerlo desde la realidad de nuestro alumnado, la actividad puede complementarse con otros contenidos intrínsecamente relacionados con la educación para la salud. Así, por ejemplo, puede llevarse a clase (o construirse allí) una pirámide alimentaria para trabajar los buenos hábitos alimentarios.

2 ¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?

Objetivos: Valorar la variedad de alimentos del mundo como reflejo de la variedad cultural. Reconocer los mismos derechos y necesidades de alimentación y salud para todos los niños y niñas del mundo. Reflexionar sobre las consecuencias de una mala alimentación.

Descripción: La actividad tiene tres partes. A partir de una serie de imágenes se trata de que el alumnado vea la diversidad de alimentos que se consumen en el mundo y mostrar que dentro de esa variedad los cereales son la base de la alimentación en todo el planeta. Conviene relacionar los factores geográficos (clima) y culturales con los alimentos de los que se habla. Esta actividad puede enriquecerse si en el aula hay alumnos y alumnas de diferentes culturas, aportando ellos mismos su testimonio sobre los alimentos. Se trata de interiorizar que una alimentación puede ser completa indistintamente del lugar del mundo donde se viva y que, por lo tanto, todos los niños y niñas pueden estar sanos y sanas.

La segunda parte de la actividad parte de un ejercicio de comprensión lectora. A partir del testimonio de Ntonga podemos conocer no sólo su alimentación y la de su familia y pueblo, sino pulsar también su estado de salud. En el texto se insinúa el modo de acceso a los alimentos (en una comunidad rural, a través del autoabastecimiento) y, por lo tanto, las posibles limitaciones. Tras la lectura individual se pasa a la reflexión colectiva sobre estos aspectos para comparar el estado de salud del protagonista con el propio de cada alumno y alumna a partir de indicadores como el número de veces que come al día y la cantidad y variedad de alimentos.

La tercera parte, de reflexión personal a través de un breve ejercicio de expresión lectora, es de carácter conclusiva. Se trata de que el alumnado, primero de forma individual y luego colectivamente, reflexione sobre la fragilidad del acceso a los alimentos (¿qué pasa si el huerto ...?, ¿qué pasa si no llueve?, ¿qué pasa si nuestro protagonista está enfermo?) como modo de introducir la relación entre pobreza y salud. Las preguntas ponen en relación, además, los conceptos de alimento-salud-productividad y vuelven a presentar las diferencias en el acceso a los alimentos.

Orientaciones: En esta actividad se trabajan los ejes de iguales derechos y necesidades (a partir de la última frase de la actividad 1) y diferentes alimentos (como factor positivo de la diversidad mundial) y diferente acceso (como factor negativo y condicionante de la salud).

3 CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Objetivos: Descubrir otros condicionantes de la salud. Valorar la importancia de un modo de vida saludable. Valorar la importancia de un entorno saludable.

Descripción: La actividad presenta tres partes. La primera aborda dos aspectos de la salud: el de los hábitos saludables de vida y el del bienestar psíquico y social. En esta actividad se plantea una historia en la que se combinan estos dos aspectos de la salud. A partir de la historia de Antonio se incluye la noción de actividad física como ejemplo de hábitos saludables de vida y, por lo tanto, como factor controlable de nuestra salud. Pero además esta primera actividad incluye la necesidad de sentirse bien psíquica y socialmente como factor de salud. La actividad como tal debe abordarse como un ejercicio de dilema moral en el que hay una primera fase de reflexión-argumentación y una segunda de posicionamiento. Se propone realizar una primera reflexión por parejas en la que se proponga al alumnado pensar en las ventajas e inconvenientes de cada una de las posibilidades que propone Antonio. Después individualmente deberán ponerse en el lugar de Antonio y tomar su propia decisión que no tiene por qué coincidir con las propuestas por Antonio.

La segunda parte de la actividad pretende mostrar cómo nuestras acciones influyen en otros entornos, poniendo en evidencia la vinculación entre entorno saludable y salud. La tercera parte de la actividad, de expresión plástica, permite reflexionar de manera colectiva sobre aquellas actividades que individual o colectivamente influyen como factor negativo en la salud, tanto individual como colectiva.

Orientaciones y propuestas complementarias: Es conveniente trasladar al alumnado que todos y todas, al elegir los hábitos de vida, tenemos alguna capacidad para decidir sobre nuestra salud y que todos y todas, indistintamente de la comunidad a la que pertenezcamos, podemos tener hábitos de vida saludables (y, por lo tanto, capacidad para mejorar la propia salud). Esto puede hacerse llevando la reflexión hacia el terreno de lo que une a todos los niños y niñas del mundo (¿Creéis que los niños de otros países juegan/practican ejercicio?...). Por otro lado, en la actividad se puede trabajar la idea de bienestar psicológico a partir de las decisiones del yo en un entorno de grupo, trabajando la autoestima y la defensa de las propias ideas. En cuanto a la vinculación entre hábitos de vida - salud del entorno - salud de los demás, que toma como punto de partida la ilustración, puede complementarse con conceptos de conservación medioambiental y reciclaje (¿Qué hacemos para tener un entorno sano? ¿Cómo influye en mi salud? ¿Y en la de los demás?). La actividad final puede usarse bien para crear murales en la clase o con un fin específico (una campaña para el centro contra malos hábitos, por ejemplo).

4 EL AGUA ES SALUD

Objetivos: Valorar el agua como un bien global. Relacionar agua y salud.

Descripción: La actividad presenta cuatro partes. En la primera de ellas, a partir del testimonio de Dires, se introducen dos conceptos: la necesidad universal de agua y la diferencia en su calidad y acceso; la actividad se desarrolla desde la comprensión lectora. La segunda parte de la actividad se centra en la reflexión colectiva de los alumnos y alumnas sobre las necesidades universales de agua (lo que tenemos en común) y los diferentes usos. En este punto, los/las docentes pueden anotar las respuestas en la pizarra según el uso del agua esté relacionado con la salud (usos imprescindibles) o con otros usos. La tercera parte es una reflexión sencilla sobre el consumo responsable, a partir de las respuestas verdadero/falso. La cuarta parte de la actividad une directamente calidad de agua con salud.

Orientaciones: La salud del entorno se concreta ahora en uno de los elementos fundamentales para la vida y la salud: el agua. Se trata de reflexionar sobre la necesidad universal a su acceso y conservación.

Propuestas complementarias: Al hablar de usos diferentes en la actividad puede plantearse a los alumnos y alumnas la pregunta ¿Qué otras cosas relacionadas con el agua no tendrán esos niños en sus casas?, para introducir el tema del saneamiento (letrinas, alcantarillado). La parte relacionada con el consumo responsable puede incrementarse no sólo con preguntas concretas sobre cómo realizan ese uso, sino con una auditoría en el propio centro de enseñanza. Si es posible, se puede ir a un lavabo y colocar, desenroscando el desagüe, un recipiente que permita medir la cantidad de agua que se usa para lavarse las manos responsablemente o sin cerrar el grifo.

5 TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A QUE NOS CUIDEN

Objetivo: Valorar los servicios sanitarios como un bien público global.

Descripción: La actividad se inicia con un test en grupos para reflexionar sobre la facilidad de nuestro acceso a servicios sanitarios a partir de elementos reconocibles por el alumnado (centro de salud, doctores y doctoras, enfermeros y enfermeras). La segunda parte, la historia de Elayan, muestra una situación completamente diferente, la idea es comparar ambas situaciones para reflexionar sobre la igualdad del derecho y de la necesidad de la salud, esta vez centrado en el ámbito de los recursos sanitarios. Para finalizar se propone una reflexión colectiva sobre la fragilidad de los sistemas sanitarios del Sur.

Orientaciones: El derecho a servicios sanitarios es el eje de esta propuesta en la que se trabajan las diferencias en el acceso a los recursos y la fragilidad del acceso en el Sur, no sólo con el ejemplo propuesto, sino complementándolo con otros como la falta de medicinas.

Propuestas complementarias: Una propuesta, centrada más estrictamente en la educación para la salud es la de trabajar con un modelo de calendario de vacunaciones y la idea de la prevención.

2° ciclo de primaria

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A LA SALUD



1

TÉNGO DERECHO A UNA ALIMENTACIÓN SANA

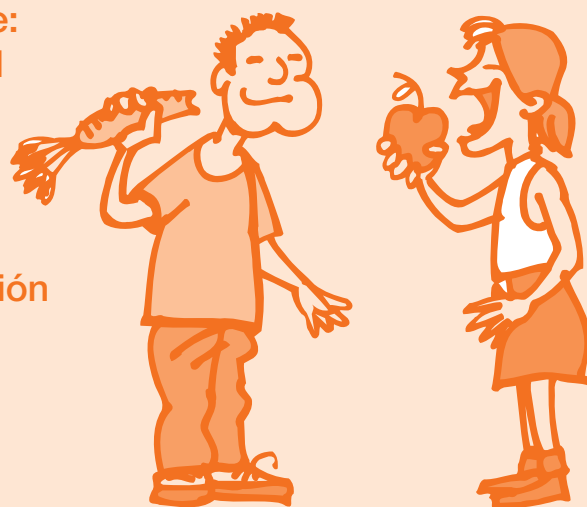


En parejas vais a escribir una lista de la compra con los productos que os hacen falta para el desayuno, la comida y la cena.

Desayuno	Comida	Cena

Hoy es el día de la alimentación saludable: de la lista que habéis elaborado subrayad los alimentos sanos.

¿Dónde podéis conseguir los productos que necesitáis para el día de la alimentación saludable?



Lee y piensa:

Todos los niños y niñas tenemos que comer alimentos variados para estar sanos, crecer y aprender muchas cosas.

¿TODO EL MUNDO COME LO MISMO?

El cereal es el alimento básico de todas las personas. En todo el mundo y en todos los tiempos...



Me llamo Denis, soy de Chad y comemos mucho mijo.



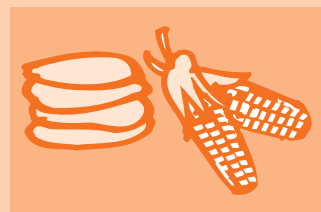
Hola, yo soy Lashmidevi, en mi país, India, el arroz es el alimento esencial.



Hola, me llamo Ana y en España comemos mucho pan.



El maíz es lo que más tomamos en Guatemala. Yo soy Miguel.



Hola, yo soy Ntonga y vivo en Ngovayang, un pequeño pueblo en la selva tropical de Camerún.

En nuestro pueblo comemos dos veces al día. Por la mañana, cuando nos levantamos, vamos al huerto y recogemos "macabó", un tubérculo, que es lo primero que tomamos. Por la tarde comemos un plato que prepara mi madre con "ignam", que es otro tubérculo y algo de carne de caza o pollo. Casi todos los alimentos que tomamos los cultivamos y criamos en casa, pero a veces hay que comprarlos en el mercado y con el dinero que gana mi padre no siempre podemos pagarlos. Además, los árboles nos dan una fruta muy rica, como los mangos y las papayas.

Ntonga Olama Nsia

- ¿Qué has aprendido de la vida de Ntonga?
- ¿Qué tiene que hacer Ntonga antes de ir a la escuela?
- ¿Qué pasaría con la alimentación de Ntonga si hubiera una sequía?
- ¿Cómo te sentirías tú si comieras lo mismo que Ntonga?

Escribe una carta a Ntonga para contarle cómo es tu dieta.

CUIDO MI SALUD Y LA DE LOS DEMÁS

Lee la siguiente historia y piensa ¿qué harías tú?



LA HISTORIA DE ANTONIO

A Antonio siempre le ha gustado hacer ejercicio. Antes practicaba deporte con sus amigos y los fines de semana salía de excursión con su familia. Ahora muchos de sus amigos tienen una videoconsola y no quieren hacer ejercicio. Antonio se pregunta qué debe hacer y se le ocurren tres posibilidades:

- Convencer a sus amigos para hacer ejercicio juntos.
- Buscar otros amigos que prefieran los deportes a las videoconsolas.
- Hacer lo que hacen todos.
- ...

Mira el siguiente dibujo, ¿puedes contar qué pasa?



Ahora dibuja tú alguna actividad que no cuide el entorno o que perjudique tu salud o la de los demás.

Todas las personas necesitamos el agua para nuestra salud.
Lee la siguiente historia de Dires.



Hola, me llamo Dires y vivo en Etiopía. Donde yo vivo no tenemos grifos en casa y tenemos que recoger el agua en una fuente que está a quince minutos. El agua que traemos a casa yo la uso para beber y para lavarme, pero a veces no tenemos suficiente o está muy sucia.

¿De dónde saca Dires el agua que usa?

¿Qué cosas hacemos como Dires con el agua? ¿Qué otras cosas hacemos con el agua que no hace Dires?

Aprende. El agua es un bien necesario para la salud, pero escaso. Por eso hay que cuidarla. ¿Tú lo haces?

	Sí	No
■ Cierro el grifo cuando me enjabono	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ Me ducho, en lugar de bañarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
■ No ensucio los ríos	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dires dice que a veces el agua que llevan a casa está sucia, ¿qué crees que le pasará si bebe agua sucia?

TODOS LOS NIÑOS Y NIÑAS TENEMOS DERECHO A QUE NOS CUIDEN

En grupos de cuatro vais a hacer una encuesta sobre vuestro uso de los servicios de salud. Para ello debéis conocer los siguientes datos de vuestros compañeros y compañeras.

Cuando te encuentras enfermo o enferma:

¿Cómo avisas al médico?

¿Cuánto tardas en llegar al centro de salud?

¿Quiénes te atienden en el centro de salud?

¿Has estado alguna vez en un hospital?

¿Cuántas vacunas te han puesto?

¿Cuántos tipos de médicos conoces?



¡Hola! Me llamo Elayan. Tengo 11 años y vivo en Pune, una ciudad de la India, con mis padres, mis cuatro hermanos y los abuelos. Tenía una hermana pequeña pero murió de sarampión. Antes vivíamos en el campo, pero hace dos años nos trasladamos a los alrededores de la ciudad. En el campo la vida era muy difícil, ya que nos pagaban muy mal los pocos productos que podíamos vender.

En el barrio donde vivo no hay centro de salud. Cuando alguna persona se pone enferma tiene que caminar hasta el hospital más cercano, en la ciudad. Allí debe hacer cola para ser atendida porque somos muchos pacientes para pocos médicos. Si nos recetan un medicamento o nos ponen una vacuna, lo tenemos que pagar. Hace tiempo sufrí unas fiebres muy fuertes, con diarrea, y tuve que caminar con mi madre 5 kilómetros hasta el hospital más cercano.

¿Qué diferencias encontráis entre los resultados de vuestra encuesta y lo que explica Elayan?

Entre todos y todas proponed ideas para hacer más fácil el acceso al médico para todos los niños y niñas.