

e-Bug

Un recurso internacional que aborda el mundo de los microbios y las enfermedades.

Programaciones de unidades didácticas, fichas de actividades y tareas.



Educación infantil (3-5 años)

Bienvenidos a e-Bug

e-Bug ha sido diseñado para acercar el mundo de los microbios y de los antibióticos a la vida de los menores y al entorno escolar. Se trata de un conjunto de materiales complementarios al currículum (Educación infantil (Early Years) y Etapas clave (Key Stage, KS) 1, 2, 3 y 4) que cumple con los estándares educativos del *Department for Education* (Departamento de Educación británico) para centros de educación primaria y secundaria.

Estos materiales han sido elaborados por la *UK Health Security Agency* (Agencia de Seguridad y Salud Pública de Reino Unido, anteriormente Salud Pública de Inglaterra (*Public Health England*)), en colaboración con 17 países miembros de la Unión Europea, con el fin de promover el interés científico y de mejorar el conocimiento y el entendimiento que las personas jóvenes tienen sobre los microbios, la prevención y el control de las infecciones y el uso prudente de los antibióticos, empoderándolos así para que se comporten de forma proactiva a la hora de cuidar de su propia salud. Las unidades didácticas pueden utilizarse como actividades secuenciales o independientes, y están previstas para clases de 50 minutos de duración. Los educadores podrán hacer uso de estas herramientas de forma gratuita, y copiarlas para su uso en las aulas; en ningún caso podrán ser objeto de venta.

En el proyecto e-Bug han participado más de 27 países, y los materiales han sido testados con más de 3000 menores de Inglaterra, Francia y República Checa. El paquete e-Bug cuenta con el apoyo de un sitio web del que pueden descargarse todos los paquetes de materiales, vídeos, imágenes y actividades adicionales (www.e-bug.eu).

Nos gustaría dar las gracias a todas las personas que han participado en el desarrollo de estos materiales, que ayudarán a que las próximas generaciones de adultos utilicen los antibióticos de forma más razonable. En especial, nos gustaría agradecer a los profesores y estudiantes de Reino Unido y Europa que han tomado parte en los grupos de debate y en el proceso de evaluación, y que nos han ayudado a asegurarnos de que estos materiales sean no solo entretenidos y amenos, sino también eficaces. Esperamos que disfrute utilizando e-Bug y que encuentre en este recurso un aporte valioso para sus clases. Si desea mantenerse al día sobre nuestros materiales más novedosos, o sobre la labor de investigación y desarrollo que realizamos, rogamos se registre en nuestra *newsletter* trimestral en: www.e-bug.eu/uk-newsletter

Como educadores, sus comentarios tienen gran valor para nosotros, y nos ayudan a ampliar y desarrollar los recursos e-Bug. Rogamos envíe sus opiniones, preguntas y sugerencias a: Primary Care and Interventions Unit UK Health Security Agency Twyver House, Bruton Way Gloucestershire GL1 1DQ

O, alternativamente, visite el sitio web de e-Bug y contacte con nosotros www.e-bug.eu/uk-contact-us

El equipo e-Bug

Cada apartado de este paquete contiene unidades didácticas detalladas, fichas de actividades y láminas para el estudiante, algunos de los cuales están disponibles en formatos MS PowerPoint para su uso en la pizarra:

- Actividades creativas basadas en consultas para promover un aprendizaje activo
- Resultados del aprendizaje destacados para mejorar el conocimiento de los estudiantes sobre la importancia de los microbios, su propagación, su tratamiento y su prevención
- Actividades para animar a los estudiantes a asumir mayores responsabilidades en el cuidado de su propia salud
- Actividades para subrayar la importancia de un uso responsable de los antibióticos



Educación infantil

Información de actualización para profesores

Se ha incluido información de respaldo opcional para cada uno de los temas del paquete, con el fin de ayudarle a planificar sus unidades didácticas y a presentar el tema ante los estudiantes.

Higiene de manos

Los centros escolares son una especie de paraíso para los microbios potencialmente perjudiciales, que pueden propagarse rápidamente de un menor a otro a través del tacto. Nuestra piel segrega grasa (sebo) naturalmente, lo que ayuda a mantenerla hidratada y evita que se seque demasiado. Sin embargo, esta grasa es el lugar perfecto para que los microbios crezcan y se multipliquen, y ayuda a que algunos se incrusten a nuestra piel. Aunque nuestras manos están naturalmente cubiertas de bacterias beneficiosas (también conocidas como “flora”), pueden recoger microbios perjudiciales de todo nuestro entorno (la casa, el colegio, el jardín, los animales, las mascotas, los alimentos), de las superficies e, incluso, del aire. Estos microbios perjudiciales pueden propagarse rápida y fácilmente entre los menores a través del tacto y pueden afectarnos negativamente si los tragamos. Lavarse las manos es una de las mejores formas de detener la propagación de los microbios dañinos y de prevenir que enfermemos.

Lavarse las manos con agua solo, incluso con agua fría, eliminará la suciedad y la contaminación visible. Pero el jabón es necesario para romper la grasa de la superficie de las manos en la que quedan adheridos los microbios. En los casos en que no se dispone de agua y jabón, puede usarse higienizante de manos. Cuando sea posible, es preferible usar jabón líquido en lugar de en pastilla, especialmente si va a ser utilizado por varias personas. Las manos deben lavarse:

- Antes, durante y después de preparar los alimentos
- Después de utilizar el aseo – Después de una exposición a los animales o a sus excrementos
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Si se está enfermo o se ha estado con alguna persona enferma
- Después de jugar al aire libre.

Los higienizantes de manos con ingredientes como el alcohol funcionan destruyendo los microbios a medida que se secan, pero no sirven para matar a todos los tipos de microbios perjudiciales ni eliminan la suciedad visible ni otras sustancias de nuestra piel. Por ello, con carácter general no debe utilizarse higienizante de manos después de usar el aseo.

Higiene respiratoria

Las infecciones respiratorias son aquellas que se producen en pulmones, pecho, fosas nasales, nariz y garganta (por ejemplo, catarros y resfriados, gripe y neumonía). Estas infecciones pueden propagarse de persona a persona a través del aire, por el contacto personal (tocándose las

manos, o a través de un abrazo o beso) o tocando superficies contaminadas. Los microbios se propagan introduciéndose en la nariz o en los ojos de la persona no infectada, al tocarse ésta el rostro con las manos contaminadas. La forma más habitual de propagación de la infección es a través del estornudo y la tos. Estornudar es la forma que tiene nuestro cuerpo de intentar librarse de los microbios perjudiciales y de las partículas de polvo que inhalamos. Los microbios dañinos y las partículas de polvo quedan atrapadas en el pelo de nuestra nariz, haciéndonos cosquillas en ella, o bien pueden irritar la parte posterior de nuestra garganta o pulmones. La nariz envía entonces un mensaje al cerebro, que envía a su vez otro mensaje a nariz, boca, pulmones y pecho, advirtiéndoles de que expelan la irritación. En el caso de gripes y catarros, millones de partículas de virus salen despedidos, contaminando la superficie en la que “aterrizan”, que pueden ser nuestros alimentos o nuestras manos.

Catarros y gripes son las enfermedades más comunes en la infancia, y, quizás, algunas de las más contagiosas. COVID-19 es el nombre de la enfermedad causada por el virus SARSCoV-2 y puede ser muy contagiosa. Al igual que los catarros y la gripe, la COVID-19 está causada por virus, y por ello no se cura con antibióticos. Cuando cogemos un catarro o enfermamos de gripe, descansar y beber muchos líquidos son las recomendaciones habituales; sin embargo, si los síntomas persisten, debe acudir a la consulta del médico o visitar al farmacéutico. Los síntomas del catarro y de la gripe incluyen: dolor de cabeza, dolor de garganta y fiebre. Los catarros también producen secreción nasal. Muchas molestias de garganta asociadas a catarros y a gripes se deben a que los virus generan una inflamación de la garganta y una sensación de irritación (como si estuviera en carne viva). Respirar por la boca hace que la garganta se seque, y toser constantemente agrava las molestias de garganta y contribuye al dolor.

Aprender una buena higiene respiratoria desde una edad temprana (por ejemplo, cubrirse el rostro al toser o estornudar, o lavarse las manos con frecuencia durante 20 segundos) puede ayudar a evitar que estas infecciones se propaguen. Esto resulta especialmente importante cuando se acerca la época de gripes y catarros estacionales, los inviernos de cada año. Colocarse las manos tapando la cara cuando estornudamos es un acto reflejo, pero es importante sustituirlo por nuevos hábitos de higiene respiratoria para reducir la propagación de la infección.

Cúbrete el rostro con un pañuelo al estornudar, desecha el pañuelo y lávate las manos con frecuencia.

- **Captúralo:** cúbrete la boca y la nariz con un pañuelo, o, si no dispones de uno, con la parte superior de la manga o con el codo (nunca con la mano).
- **Tíralo:** tira a la basura el pañuelo utilizado para evitar que la infección se propague a las superficies, o a otras personas.
- **Mátalo:** inmediatamente después de tirar el pañuelo a la basura, lávate las manos concienzudamente con agua y jabón, o con higienizante de manos si no hay agua y jabón disponible.

Podemos ayudar a prevenir la propagación de estas infecciones (como la gripe y la COVID-19) vacunándonos. Compruebe los enlaces gubernamentales sobre las razones por las que resulta necesaria una vacuna diferente contra la gripe cada año.

El aprendizaje sobre higiene respiratoria ofrece la posibilidad de hablar con los estudiantes sobre las vacunas; una de las vacunaciones con las que es posible que estén familiarizados es la vacuna anual de la gripe.

Higiene bucal

Normalmente, nuestra dentición temporal o primaria comienza a salir (erupciona) a través de las encías en torno los 6 meses de edad, y cuando alcanzamos los dos años y medio tenemos ya un total de 20 dientes de leche. Cuando alcanzamos la edad de 6 años, erupciona nuestro primer molar permanente, y los incisivos centrales primarios se vuelven inestables hasta que se caen (mudan), siendo sustituidos por los dientes permanentes (adultos). De media, a los 12 años de edad hemos perdido todos nuestros dientes de leche y tenemos 32 piezas dentales definitivas, que, si las cuidamos bien, nos durarán para el resto de nuestra vida.

Las bacterias pueden crecer en los dientes, juntándose y formando una sustancia pegajosa llamada "placa dental". Podemos verla en la boca, como una línea cremosa alrededor de los dientes, e incluso a veces sentirla con la lengua como si fuera una funda o revestimiento peludo. Si no cepillamos la placa con frecuencia, o si las cantidades de azúcar en nuestra dieta son elevadas, las bacterias de la placa pueden provocar caries.

Cuando ingerimos alimentos y bebidas azucaradas, las bacterias de la placa utilizan estos azúcares para fabricar ácido. A lo largo del tiempo, esto puede disolver la superficie exterior de los dientes (el esmalte). A medida que el esmalte se va disolviendo, va apareciendo un agujero o cavidad. Conforme avanza el proceso de deterioro (la caries), las bacterias van llegando al nervio, causando dolor dental.

Si no se aplica ningún tratamiento dental, la caries puede propagarse y las bacterias pueden penetrar en el nervio, inflamando el hueso y las estructuras en torno al diente, lo que puede provocar abscesos (bultos en las encías llenos de pus), y generarnos malestar. Además, en general será necesario sacar (extraer) el diente.

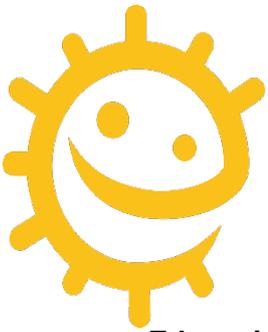
La salud dental es extremadamente importante: más del 23% de los menores de Inglaterra sufren caries, siendo ésta la razón principal de los ingresos hospitalarios de menores de 5 a 9 años. La buena noticia es que la caries puede prevenirse limitando la cantidad de alimentos y bebidas con azúcares añadidos que consumimos, cepillándonos los dientes dos veces al día con pasta de dientes con flúor, y acudiendo a la consulta del dentista con regularidad para comprobar la salud de nuestros dientes y encías.

Las pastas de dientes con flúor pueden ayudar a fortalecer nuestros dientes y ralentizan el avance de la caries. El momento más importante para cepillarnos los dientes con pasta de dientes con flúor es por la noche, antes de ir a dormir. Para recordarlo con más facilidad, es mejor incorporar el cepillado de dientes a la rutina de higiene diaria, dos veces al día, por la mañana y por la noche.

Alimentación saludable

En Reino Unido, actualmente el 34% de los menores de primaria sufren sobrepeso e ingieren tres veces más cantidad de azúcar de la que deberían. La mitad del azúcar que ingieren los menores procede de golosinas poco saludables y de bebidas azucaradas. Las frutas y las verduras son el refrigerio más saludable.

Puede descargar todos los planes de unidades didácticas y los materiales de apoyo contenidos en este paquete como plantillas modificables en el sitio web e-Bug.

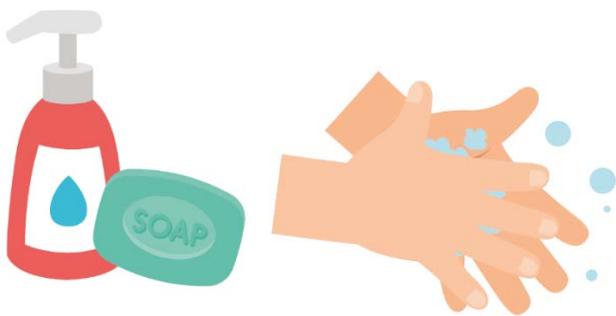


Educación infantil

Propagación de la infección: la higiene de manos

Unidad didáctica 1: higiene de manos

Participando en un experimento en el aula, los menores aprenderán por qué es importante lavarse las manos adecuadamente y cuáles son la forma y el orden adecuados para un correcto lavado de manos.



Resultados del aprendizaje

Todos los estudiantes:

- Aprenderán que nos lavamos las manos para eliminar los gérmenes (microbios).
- Aprenderán la secuencia para lavarse las manos y sonarse la nariz
- Aprenderán cómo sonarse la nariz para minimizar el riesgo de transmisión de la infección.

Referencias al currículum

Desarrollo de la comunicación y del lenguaje

- Escucha y atención
- Comprensión
- Expresión oral

Desarrollo físico

- Salud y autocuidado

Expresión artística y diseño

- Exploración y uso de medios y materiales



Unidad didáctica 1: higiene de manos

Materiales necesarios

Actividad: Manos de plástico

Por menor

- Guantes de plástico/vinilo desechables

Por grupo o por clase

- Palangana
- Agua
- Jabón de manos
- Marcador negro lavable

Actividad de expresión escrita: Lavarnos las manos y sonarnos la nariz - Cartas flash

Por clase

- TS1: Lavarnos las manos y sonarnos la nariz - Cartas flash

Actividad de expresión escrita: Actividad de secuencia de imágenes

Por menor/ grupo

- SW1: Actividad de secuencia de imágenes
- Barras de pegamento y papel o cartulina

Actividad de expresión escrita: Gráfico del lavado de manos

Por menor

- SW2: Gráfico e-Bug del progreso del lavado de manos saludable de e-bug

Materiales de apoyo

- TS (ficha del profesor) 1: Lavarnos las manos y sonarnos la nariz - Cartas flash
- SW (ficha de actividades del estudiante) 1: Actividad de secuencia de imágenes – coloca los pasos del lavado de manos en el orden correcto
- SW2: Gráfico e-bug del progreso del lavado de manos saludable de

Preparativos

- Llene una palangana con agua jabonosa.
- Infle los guantes de vinilo con aire y ate el extremo para crear balones con forma de manos
- Con el marcador lavable, dibuje círculos y puntos sobre los balones con forma de manos, simulando gérmenes



Unidad didáctica 1: higiene de manos

Palabras clave

Higiene
Jabón
Infección

Salud y seguridad

Asegúrese de que [ninguno de los menores](https://www.e-bug.eu/es-ES/la-higiene-de-manos-ey) es alérgico al jabón o tiene algún tipo de sensibilidad dermatológica. Para unas prácticas de microbiología seguras en el aula, consulte CLEAPPS www.cleapps.org.uk

Enlaces web

Introducción

Para información más detallada a la hora de presentar a los estudiantes el concepto de microbios, puede remitirse al apartado de información de actualización para profesores.

1. Comience la unidad didáctica preguntando cuántos estudiantes se han lavado las manos ese día. Pregúnteles por qué se han lavado las manos (para eliminar la suciedad o los gérmenes/microbios de sus manos) y qué pasaría si no lo hicieran (podrían enfermar al ingerir los microbios perjudiciales de sus manos).
2. Hable con los menores sobre la forma en que utilizamos las manos todo el tiempo, y que pueden recoger millones de microbios todos los días. Aunque muchos de ellos son inocuos, algunos pueden resultar perjudiciales. Explique que propagamos nuestros microbios a nuestros amigos y a otras personas tocándolas, y que ésta es la razón por la que nos lavamos las manos.
3. Describa los momentos clave en los que deberíamos lavarnos las manos (especialmente después de utilizar el aseo y antes de comer).
4. Explique a los menores que van a realizar una actividad para demostrar cómo los microbios cubren enteramente nuestras manos y cuál es la mejor forma de eliminarlos.

Actividad

1. Muestre cómo lavar y eliminar los marcadores de los balones con forma de manos lavándolos con agua jabonosa.
2. Entregue a cada menor un balón en forma de mano cubierta de microbios (marcadores lavables).
3. Por turnos, los menores deberán frotar concienzudamente los marcadores para eliminarlos de las manos de plástico en una palangana con agua jabonosa.
4. Hable con los menores sobre lo que han visto. ¿Cuánto tiempo tardan los microbios en desaparecer? ¿Cree que es importante lavarse las manos? Si no hubiéramos usado jabón, ¿habría funcionado?

Los menores deberán darse cuenta de que es mucho más sencillo lavar los marcadores con agua jabonosa para eliminarlos.

Ahora, visite [e-bug.eu/eng/EYS/ lesson/Hand-Hygiene](http://e-bug.eu/eng/EYS/lesson/Hand-Hygiene) para una demostración del NHS (Servicio Nacional de Salud de Reino Unido, por sus siglas en inglés); la canción de la UKHSA (Agencia de Seguridad y Salud de Reino Unido, por sus siglas en inglés) sobre lavarse las manos ayudará a que la técnica correcta pueda ser recordada más fácilmente por los menores.

Coloquio

1. Comente con los menores la posible procedencia de los microbios de los balones con forma de manos. Destaque que no todos los microbios existentes en las manos son dañinos, y que algunos pueden ser incluso beneficiosos.
2. Enfatice que también necesitamos lavarnos las manos adecuadamente. Subraye el hecho de que a los microbios les gusta esconderse entre los dedos y debajo de las uñas. Es importante saber CUÁNDO y CÓMO lavarnos las manos adecuadamente para prevenir la propagación de los microbios, y potencialmente una infección. Cuando tengan que estornudar y no puedan lavarse las manos, una solución puede ser estornudar o toser en la manga/el codo.

Actividades de ampliación

Cartas flash sobre lavarse las manos y sonarse la nariz

La TS1 es un mecanismo útil de apoyo al aprendizaje. Puede recortar las fichas y plastificarlas para usos futuros, o proyectarlas en la pizarra. Pida a los niños que nombren la imagen; la palabra correcta aparece en la tarjeta.

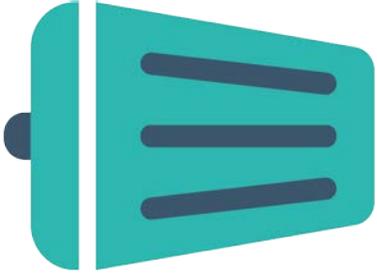
Actividad de expresión escrita: actividad de secuencia de imágenes

Reparta un ejemplar de SW1 a cada menor o a cada grupo. Distribuya papel, tarjetas y pegamento, y pida a los menores que coloquen las cartas en el orden correcto y que las peguen en el papel o en la tarjeta con pegamento.

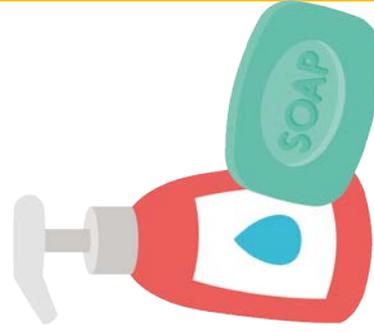
Gráfico del lavado de manos

La SW2 es un gráfico sobre el lavado de manos que permite que los menores hagan un seguimiento de la frecuencia con la que se lavan las manos durante una semana escolar. Imprima la hoja y entregue un ejemplar a cada menor. Esta actividad puede realizarse en el aula, o como actividad para casa, para reforzar los comportamientos relacionados con el lavado de manos.

TS1 - Cartas flash sobre lavarse las manos y sonarse la nariz



Papelera



Jabón



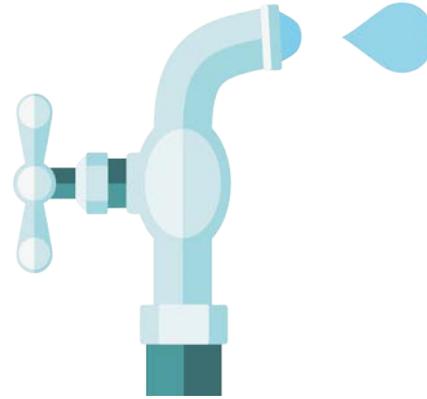
Pañuelo



Higienizante de
manos



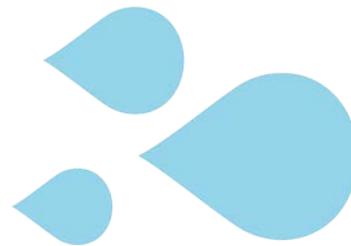
Manos



Grifo



Estornudo



Agua

sw1 - Actividad de secuencia de imágenes

– coloca los pasos del lavado de manos en el orden correcto

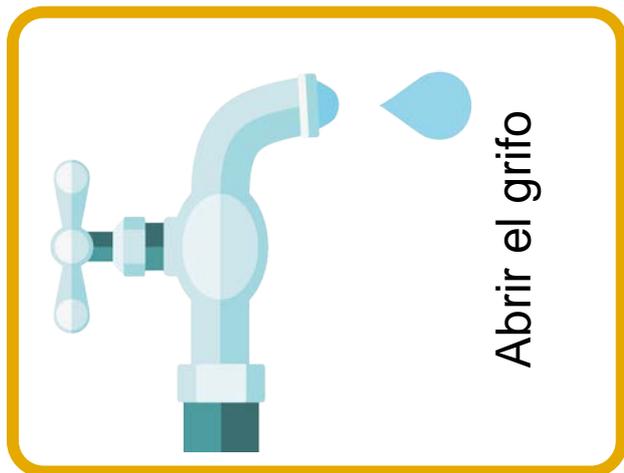
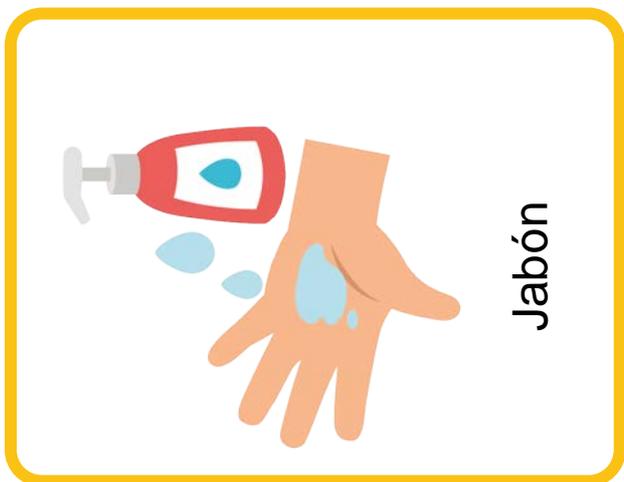




Gráfico sobre un lavado de manos saludable

LUN	MAR	MIE	JUE	VIE
-----	-----	-----	-----	-----

Me lavé las manos antes del colegio

--	--	--	--	--

Me lavé las manos antes del recreo

--	--	--	--	--

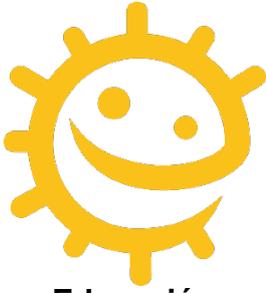
Me lavé las manos antes de comer

--	--	--	--	--

Nombre

Clase

Cada vez que te laves las manos, pon una imagen o una estrella!



Educación
infantil

Propagación de la infección: la higiene respiratoria

Unidad didáctica 2: higiene respiratoria

Los menores aprenderán cómo los gérmenes perjudiciales (microbios) se propagan a través de los estornudos.



Resultados del aprendizaje

Todos los estudiantes:

- Aprenderán que estornudar en un pañuelo o en la manga, y no en las manos, es la mejor manera de detener la propagación de los gérmenes (microbios) que causan catarros y gripes.
- Aprenderán que los estornudos contienen gérmenes dañinos que pueden propagarse a las manos
- Aprenderán la secuencia correcta para lavarse las manos y sonarse la nariz

Referencias al currículum

Desarrollo de la comunicación y del lenguaje

- Escucha y atención
- Comprensión
- Expresión oral
- Desarrollo físico
- Salud y autocuidado

Expresión artística y diseño

- Exploración y uso de medios y materiales



Unidad didáctica 2: higiene respiratoria

Materiales necesarios

Actividad: Pintando estornudos

Por menor

- Lámina/hoja de papel
- Guantes de plástico/vinilo
- Colorante alimentario añadido al agua
- Pajita de beber

Actividad de expresión escrita:

Lavarnos las manos y sonarnos la nariz - Cartas flash

Por clase

- TS1: Lavarnos las manos y sonarnos la nariz - Tarjetas flash

Actividad de ampliación: Actividad de expresión escrita: sonarse la nariz

Por menor

- SW1: Actividad de expresión escrita: sonarse la nariz

Materiales de apoyo

- TS1: Lavarnos las manos y sonarnos la nariz - Cartas flash
- SW1: Actividad de expresión escrita: sonarse la nariz

Preparativos avanzada

- Para la actividad principal, es posible que prefiera utilizar los balones con forma de manos usados en la unidad didáctica 1 en lugar de láminas de papel.
- Prepare un vaso de agua coloreada utilizando unas gotas de colorante alimentario.
- Es posible que quiera usar colores diferentes para distintos gérmenes.



Unidad didáctica 2: higiene respiratoria

Palabras clave

Síntoma
Estornudo
Vacunas
Microbio

Salud y seguridad

Es posible que los menores necesiten delantales.

Asegúrese de diluir el colorante alimentario para evitar manchas. Puede que los menores necesiten llevar gafas de seguridad.

Para unas prácticas de microbiología seguras en el aula, consulte CLEAPPS <http://www.cleapps.org.uk/>

Enlaces web

<https://www.e-bug.eu/es-ES/la-higiene-respiratoria-ey>

Introducción

1. Comience explicando a los menores que van a aprender la forma en que los microbios perjudiciales pueden propagarse al estornudar o al toser.
2. Explique que los catarros y la gripe son causados por microbios perjudiciales (virus). Los virus pueden pasar de unas personas a otras si tosemos o estornudamos sobre ellas, o si tosemos o estornudamos en nuestras manos y luego las tocamos.

Actividad

1. Pida al grupo que utilice un bolígrafo para dibujar el contorno de su mano en una lámina o en una hoja de papel.
2. Vierta algunas gotitas con agua coloreada sobre el dibujo de la mano de cada menor.
3. Entregue a cada menor una pajita y pídale que soplen los gérmenes por todo el dibujo de las manos, de la misma forma que si exhalamos nuestros gérmenes de la nariz a las manos.
4. Es posible que los menores quieran decorar los gérmenes, o ponerlos nombre.
5. Comente con los menores lo que pasa si al estornudar nos cubrimos la boca con un pañuelo o con la manga en lugar de con nuestras manos, y cómo hacer esto puede limitar la propagación de los gérmenes.

Los menores deberán darse cuenta de que el agua coloreada se ha esparcido por las manos dibujadas más rápidamente cuando no se cubren la boca.

Coloquio

Comente con los menores lo sucedido. Pídales que miren las manos y que observen que los microbios aún están ahí.

Los microbios pueden transmitirse de persona a persona a través del tacto si al estornudar o toser nos tapamos el rostro con las manos. Se recomienda que, a falta de un pañuelo, estornudemos o tosemos en la manga o en el codo, pues así es menos probable que transmitamos los microbios perjudiciales a otras personas.

Explique que, al estornudar en la mano, los microbios se pueden traspasar a las cosas que tocamos, por lo que es mejor hacerlo en un pañuelo (o en la manga/codo) y luego desechar el pañuelo y lavarnos las manos lo antes posible

Actividad de ampliación

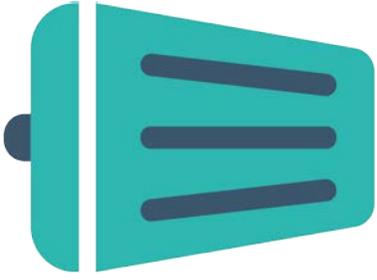
Lavarnos las manos y sonarnos la nariz - Cartas flash

Puede usar la TS1 como apoyo del aprendizaje. Imprima la ficha y recorte las cartas flash, o colóquelas sobre una hoja o proyéctelas en la pizarra. Pida a los menores que nombren la imagen: la palabra correcta aparece mostrada en la tarjeta.

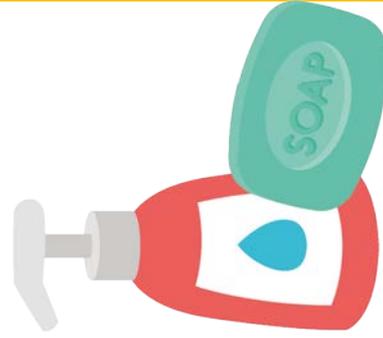
Actividad de expresión escrita: sonarse la nariz

Entregue a cada menor una copia de SW1. Pida a los menores que utilicen las imágenes y las palabras que aparecen para completar los espacios en blanco sobre los pasos correctos a seguir a la hora de sonarse la nariz.

TS1 –Cartas flash - lavarse las manos y sonarse la nariz



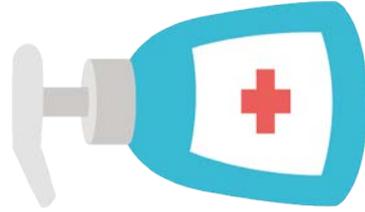
Papelera



Jabón



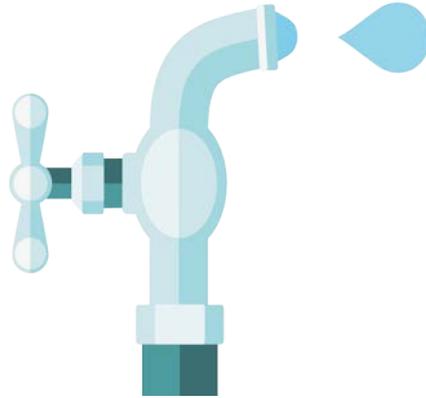
Pañuelo



Higienizante de
manos



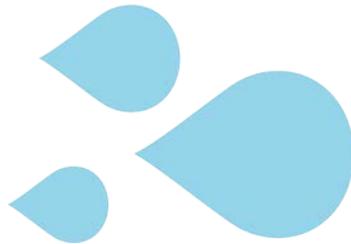
Manos



Grifo



Estornudo



Agua

SW1 - Actividad de secuencia de imágenes – coloca los pasos del lavado de manos en el orden correcto



Actividad de expresión escrita: sonarse la nariz

Escribe las instrucciones sobre cómo sonarse la nariz correctamente.

Utiliza las imágenes que aparecen a continuación para ayudarte en la tarea.



lavarse las
manos



papelera



pañuelo



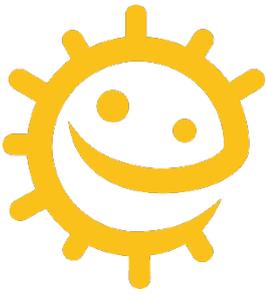
sonarse

Paso 1

Paso 2

Paso 3

Paso 4

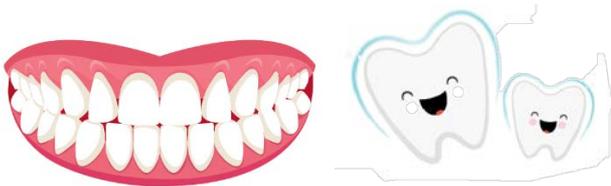


Educación infantil

Prevención de la infección: la higiene bucal

Unidad didáctica 3: higiene bucal

Los menores aprenderán cómo cepillarse los dientes, y que cepillarnos los dientes al menos dos veces al día evita la aparición de caries.



Resultados de aprendizaje

Todos los estudiantes:

- Aprenderán cómo cepillarse los dientes de forma eficaz.
- Comprenderán la importancia de cepillarnos los dientes
- Aprenderán la relación entre el azúcar y la caries

Referencias al currículum

Desarrollo de la comunicación y del lenguaje

- Escucha y atención
- Comprensión
- Expresión oral

Desarrollo físico

- Salud y autocuidado

Expresión artística y diseño

- Exploración y uso de medios y materiales



Unidad didáctica 3: higiene bucal

Materiales necesarios

Introducción

Por clase

- SH (lámina del estudiante) 1: Dibujo de un diente

Actividad: Ejercicio en el espejo e imitación del cepillado de dientes

Por clase

- Muñeco/peluche o modelo de boca con la boca abierta y mostrando los dientes
- Cepillo de dientes
- Espejo
- Cronómetro / Huevo temporizador de 2 minutos
- Si es posible, pida a los menores que traigan un cepillo de dientes a la sesión

Actividad de ampliación: Seguimiento del cepillado de dientes

Por menor

- SW1: Gráfico del cepillado de dientes

Materiales de apoyo

- SH1: Dibujo de un diente
- SW1: Gráfico del cepillado de dientes



Unidad didáctica 3: higiene bucal

Palabras clave

Bacterias
Gérmenes
Microbios
Placa
Cavidad
Azúcar
Cepillado/lavado de dientes

Salud y seguridad

Los menores más pequeños deben estar supervisados en todo momento cuando se cepillen los dientes.

Para unas prácticas de microbiología seguras en el aula, consulte CLEAPPS
<http://www.cleapps.org.uk/>

Enlaces web

<https://www.e-bug.eu/es-ES/la-higiene-bucal-ey>

Introducción

1. Pida a los menores que utilicen un espejo para mirarse la boca. ¿Qué ven? ¿Cuántos dientes pueden ver? ¿Qué aspecto tienen? Explíqueles que la mayoría de sus dientes son dientes primarios o de leche, aunque a algunos de ellos habrán empezado a caérseles, y que éstos serán sustituidos por unos dientes más grandes, adultos, que serán los que tendrán el resto de sus vidas.
2. Muestre a la clase la imagen de SH1, de un diente dentro de una boca. La SH1 es una imagen de una dentición permanente (del adulto), que se compone de 28 dientes, excluyendo las 4 muelas del juicio. Los adultos tienen un total de 32 dientes. Pida a los menores que le ayuden a contar el número de dientes que pueden ver en la imagen. Después, pídeles que cuenten cuántos dientes tienen ellos (los menores de 6 años suelen tener 20 dientes de leche). Pregunte a los menores cuántos dientes tienen en la parte de arriba y cuántos en la parte de abajo.
3. Pregunte a los menores para qué usamos los dientes (comer, hablar, sonreír). Explique la importancia de cuidar de nuestros dientes, manteniéndolos limpios. Consumir alimentos y bebidas azucaradas con demasiada frecuencia es malo para nuestros dientes y puede provocar agujeros, conocidos con el nombre de “cavidad”. Esas “cavidades” pueden ser dolorosas, y pueden hacer que comer resulte molesto. Cepillarse los dientes ayuda a prevenir las cavidades dentales.
4. Explique a los menores que para mantener nuestros dientes sanos debemos cepillarlos dos veces al día, una vez a última hora de la noche y otra a lo largo del día (es más fácil recordarlo si nos cepillamos los dientes antes de ir al colegio y antes de ir a dormir). Explique a los menores que debemos cepillarnos los dientes durante dos minutos cada vez, usando dentífricos fluorados y bajo la supervisión o con la ayuda de un adulto.

Actividad

1. Lleve consigo un muñeco o peluche con la boca abierta, enseñando los dientes, y explique a los menores que van a cepillar los dientes del peluche.

2. Utilizando el peluche y un cepillo de dientes, muestre a los menores la forma de cepillarse los dientes, haciendo una demostración del movimiento del cepillo en círculos pequeños, en la parte delantera y en la parte posterior de los dientes, y alrededor de los molares.
3. Si cuenta con más muñecos y más cepillos de dientes, deje que los menores lo intenten por sí mismos, con la ayuda de un temporizador de dos minutos. Si solo se dispone de un muñeco/peluche, puede compartirlo y hacer que todo el grupo le cepille los dientes, de manera que cada niño esté haciendo el movimiento durante 15-30 segundos.
4. Si los menores hubieran llevado sus propios cepillos de dientes al colegio, supervise cómo se cepillan sus propios dientes.

Esta divertida actividad ayudará a los menores a aprender a cepillarse los dientes de forma efectiva.

Coloquio

Explique a los estudiantes que nos cepillamos los dientes para eliminar los gérmenes (microbios) que viven en nuestra boca, a los que les encanta el azúcar de nuestros dientes. Si esto pasa y no nos cepillamos los dientes lo suficiente, pueden llegar a formarse agujeros que podrían empeorar a lo largo del tiempo, causando dolor (o incluso peor) y malestar.

Pregunte a los menores si pueden recordar los pasos más importantes a la hora de mantener nuestros dientes limpios:

1. Cepillarse dos veces al día (antes de ir al colegio y antes de ir a dormir).
2. Utilizar pasta de dientes con flúor.
3. Cepillarse los dientes en círculos, por la parte delantera de los dientes, por la parte posterior, e incluyendo las muelas.
4. Cepillarse durante dos minutos
5. Escupir la pasta de dientes al acabar, no enjuagarla

Actividad de ampliación

Gráfico sobre el cepillado de dientes

La ficha SW2 es útil para fomentar una rutina de cepillado de dientes. Entregue un ejemplar a cada menor, y pídales que marquen o dibujen algo cada vez que se cepillen los dientes cada día, para controlar la frecuencia con la que se lavan los dientes durante la semana escolar. Pueden completarlo en el aula o en casa.

SH1 – Dibujo de los dientes

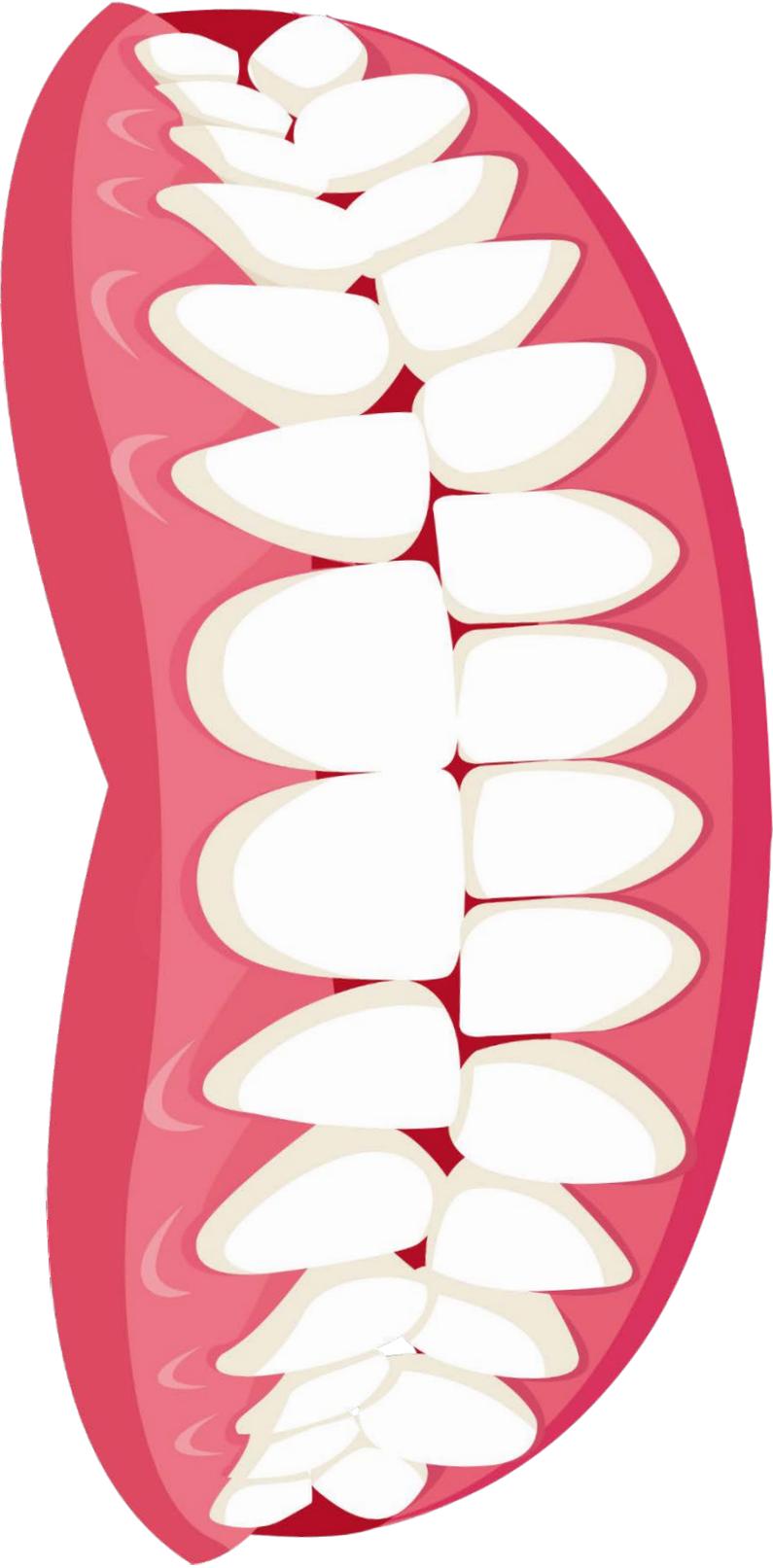




Gráfico para un cepillado de dientes saludable

LUN

MAR

MIE

JUE

VIE

Me lavé los dientes por la mañana

Me lavé los dientes antes de ir a la cama

Clase

Me lavé los dientes durante 2 minutos

Cada vez que te laves los dientes, ¡pon una imagen o una estrella!