

■ Editorial

Docentes que fomentan hábitos preventivos.

■ Se trata de...

Hábitos saludables: higiene del sueño.

■ Seguridad en la escuela

La higiene del sueño en niños.

■ Ejercicios Prácticos

Primer ciclo / Segundo ciclo / Tercer ciclo.

■ Caso práctico transversal

- *Silencio, se duerme.*
- *Actividades de ayuda para el profesorado.*

■ Opinión

Cultura preventiva para los futuros docentes.

■ Noticias

- *Concurso escolar sobre prevención de riesgos laborales.*
- *Memorización del teléfono de emergencias para niños.*
- *Juego didáctico sobre prevención de riesgos laborales para Enseñanza Primaria.*
- *Abandono y acoso escolar.*
- *Vídeo sobre riesgos psicosociales en educación.*

■ Informaciones útiles

- *La escuela de Primaria de una pintora.*
- *Aire contaminado y salud infantil.*
- *Guía contra el acoso por homofobia y transfobia en los centros educativos.*
- *Yo soy tu profe.*
- *Los diez perfiles docentes con más futuro.*

■ Publicaciones de interés / Legislación

¿Qué es ERGA-Primaria Transversal?

ERGA-Primaria Transversal es una publicación digital, editada por el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P., de carácter pedagógico e informativo sobre la educación en valores y las condiciones de salud y seguridad en el entorno escolar. Está dirigida al profesorado de Enseñanza Primaria y su principal objetivo es que sirva como material de apoyo en la enseñanza de dichos temas.

Las referencias sobre los aspectos legales que corresponden a cada tema se pueden encontrar en el apartado de *Normativa* de la página principal del INSST. Se publican dos números al año.



Título: Erga Primaria Transversal.

Autor: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

Elaborado por: Juan Guasch (Director). Cristina Araújo (Redacción). Concepción Just (Montaje).

Ilustración: David Revilla.

Edita: Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo (INSST), O.A., M.P.

C/ Torrelaguna, 73. 20027 Madrid. Tel. 91 363 41 00, Fax: 91 363 43 27. <http://www.insht.es>

Composición: Servicio de Ediciones y Publicaciones del INSST.

Edición: Barcelona, mayo 2019. **NIPO (en línea):** 871-19-020-9.

Docentes que fomentan hábitos preventivos

Desde que el Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo empezó a editar esta publicación en el año 2000, hemos informado a nuestros lectores de numerosas propuestas de docentes que disfrutaban enseñando, que buscan alternativas para atraer la atención de los alumnos, que trabajan en equipo y que consiguen transmitir al alumnado una verdadera cultura de la prevención, incorporando la salud como valor en el desarrollo cotidiano de nuestras vidas.

A lo largo de estos casi veinte años, en los apartados de «Informaciones útiles», «Opinión» y «Noticias», hemos difundido algunas de estas propuestas que, en algunos casos, nos hacían llegar los propios profesores para que las transmitiéramos a nuestros lectores porque no las consideraban suyas, sino una evolución de lo que otros crearon para ellos.

Es el caso de Francisco Javier Pérez Soriano, profesor del Instituto de Enseñanza Secundaria Poetas Andaluces de Benalmádena (Málaga) y creador de la página web: www.prevenciondocente.com, un recurso que ofrece información sobre prevención de riesgos en la escuela, o de José Luis Abalo Blanco, maestro y responsable de seguridad del Colegio Público Poeta Ángel González, de Oviedo, que nos facilitó el enlace de internet para poder consultar el Plan de Autoprotección de su centro, o de Alberto Franco Fernández, maestro de una escuela pública, que en un artículo de opinión nos facilitó una serie de medidas preventivas de actuación docente para promover la salud mental en el sector educativo.

Otro ejemplo es el enlace de internet que nos facilitaron los profesores José Ignacio Llama Salvarey y Guillermo Ojembarrena López, junto a otros tres profesionales de la prevención, para poder consultar la publicación que editaron conjuntamente titulada «Prevención de los riesgos derivados de las actividades e instalaciones en los centros de enseñanza».

Podríamos enumerar más ejemplos de profesores que, a pesar de la escasez de tiempo, del mucho trabajo, del exceso de responsabilidades en su día a día o de la falta de algunas herramientas necesarias para realizar su labor, orientan su actividad didáctica a la consecución de una mejora de la calidad de vida del alumnado, promoviendo hábitos saludables y un comportamiento sano en la escuela.

Queremos aprovechar la reciente celebración del 28 de abril, Día Mundial de la Seguridad y la Salud en el Trabajo, campaña anual internacional para promover el trabajo seguro, saludable y digno, para dar las gracias a todos estos docentes que diariamente tratan de integrar la educación para la salud en las programaciones escolares y centran parte de la educación de los más pequeños en la prevención de riesgos laborales, contribuyendo a evitar futuros malos hábitos de trabajo y formando, así, a futuros trabajadores responsables.

Por nuestra parte seguiremos publicando las propuestas interesantes que nos lleguen para que sirvan de base o guía a otros profesionales del sector educativo sensibilizados con el tema de la prevención y la salud.

Hábitos saludables: higiene del sueño

La [Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo 6ª EWCS](#) – España corresponde a la edición de 2015 de la Encuesta Nacional de Condiciones de Trabajo y está enmarcada en la 6ª Encuesta Europea de Condiciones de Trabajo, promovida por la Fundación Europea para la Mejora de las Condiciones de Vida y de Trabajo. Esta sexta encuesta abarca los 28 Estados miembros de la Unión Europea más Noruega, Suiza, Turquía, República de Macedonia del Norte, Serbia, Montenegro y Albania. El trabajo de campo se realizó entre febrero y diciembre de 2015 y en España se entrevistó a 3.364 trabajadores sobre diferentes aspectos de su vida laboral.

Sobre el tema de los trastornos del sueño, los datos de la encuesta informan de que el 16% de los trabajadores tiene dificultades a diario o semanalmente para conciliar el sueño, un 20% se despierta varias veces durante el sueño todos los días o varias veces a la semana y el 19% se despierta cansado o fatigado a diario o semanalmente. Las dificultades para alcanzar un descanso reparador parecen ser más notables entre las mujeres, los trabajadores mayores y en ciertas actividades como la sanitaria o en actividades administrativas y financieras.

Cuando hablamos de hábitos saludables, no siempre pensamos en lo importante que es dormir bien. Dormir bien no es tan solo dormir suficientes horas, sino también que nuestro sueño sea reparador, de calidad, que nos levantemos descansados y de buen humor.

En el ámbito laboral, hay que procurar dormir las horas necesarias para evitar quedarse dormidos durante el trabajo y también hay que saber cómo conciliar el sueño para lograr el descanso adecuado, aunque sea a horas poco convencionales. Quedarse dormido mientras estamos conduciendo o hablando, despertarse muchas veces por la noche o de madrugada y no poder conciliar el sueño de nuevo son algunos síntomas que requieren una consulta con el médico para evitar accidentes tanto en el trabajo como en la vida personal. Los factores que influyen en la calidad del descanso son varios, entre ellos, el tratar de mantener unos buenos hábitos al acostarnos.

No debemos olvidar tampoco el efecto del resto de los hábitos de vida (como llevar una vida activa o evitar ciertos alimentos antes de irnos a dormir) o disponer del entorno (iluminación, ruido, temperatura) y de las herramientas (cama y almohada) adecuados.

Cualquiera que sea el motivo que altere la calidad del sueño nocturno, el resultado será siempre el mismo: una deuda de sueño que se manifestará durante el día, bajo la forma de una excesiva somnolencia diurna. Esta última puede hacer que la persona que la padece recurra a medidas para mantenerse alerta, como fumar, tomar café, beber alcohol o tomar ciertos fármacos con propiedades excitantes.

Pocas horas de sueño o un sueño de mala calidad aumentan la probabilidad de accidentarse, disminuyen el rendimiento de la persona y bajan

Cada número del periódico ERGA-Primaria está dedicado a un tema concreto sobre salud y seguridad, como por ejemplo: intoxicaciones, caídas, ruido, estrés, primeros auxilios, etc. En este apartado se exponen los conceptos teóricos básicos de cada uno de los temas escogidos. Esta información puede ayudar al profesorado a obtener o a ampliar los conocimientos que tenga sobre salud y prevención de riesgos laborales y, al mismo tiempo, servir como referente en el momento de trabajar la educación en valores a través de todos los ejercicios que se plantean en esta publicación. En este número en concreto tratamos el tema de los hábitos saludables: higiene del sueño.

Se trata de ...

tanto la productividad como la calidad de los productos o servicios pero, sobre todo, afectan a la salud y a la calidad de vida del trabajador.

La higiene del sueño es el conjunto de recomendaciones ambientales y comportamientos destinados a promover un sueño saludable. Conseguir una buena higiene del sueño es importante, ya que la causa más frecuente de somnolencia excesiva durante el día son los malos hábitos de sueño, por insuficiente o por irregular.

Una buena higiene del sueño supone para el trabajador mejor calidad de vida, mayor energía al levantarse, mejora de la capacidad de atención, de creatividad e, incluso, de memoria, mejor estado anímico, descanso físico y mayor rendimiento laboral, ya que se evitan accidentes y errores.

Para la empresa supone mejor calidad del producto o servicio, mayor productividad, mejor clima laboral y menor número de incidentes o accidentes.

Algunas recomendaciones generales para conseguir un sueño saludable son las siguientes:

- Levantarse y acostarse siempre que se pueda a la misma hora.
- Hacer un poco de ejercicio cada día pero nunca en las dos horas antes de ir a dormir.
- Evitar comer demasiado o «picar» cosas dulces antes de ir a la cama.
- Intentar dormir en una habitación silenciosa, a oscuras y a la temperatura adecuada y relajarse escuchando música suave o sonidos relajantes de

la naturaleza como el ruido de las olas del mar o el del viento en el bosque o leyendo, al menos 30 minutos antes de ir a dormir.

- Dormir en oscuridad completa o lo más completa posible y en un lugar silencioso o con tapones.
- No ver la televisión antes de ir a dormir.
- Utilizar calcetines, si se tiende a tener los pies fríos.
- Evitar utilizar relojes despertadores con sonidos fuertes.
- Organizar en el momento de meterse en la cama las actividades del día siguiente da la impresión de que el día ha concluido y nada queda pendiente, permitiendo la relajación.
- Intentar irse a dormir pronto.
- Regular la temperatura a no más de 21 grados.
- Incluir en la cena una o dos piezas de fruta.
- Evitar tomar productos con cafeína a partir de la comida del mediodía.
- Intentar no beber líquidos abundantes unas dos horas antes de irse a la cama para reducir la probabilidad de tener que levantarse para ir al baño o disminuir la frecuencia.
- Tomar un baño caliente o ducharse antes de ir a la cama.

El sueño es, sin duda, más crítico en aquellos individuos que desarrollan actividades laborales que implican un mayor nivel de riesgo o a turnos rotatorios y nocturnos.

Sueño y trabajo a turnos

Se entiende por trabajo a turnos el que está fuera del horario convencional (nocturno, turnos cambiantes o rotatorios con varios patrones: mañana, tarde o noche u horarios irregulares). Las actividades más frecuentes asociadas a este tipo de horario son las relacionadas con la seguridad (policía, ejército), el transporte, el ámbito sanitario, diferentes sectores para atender picos de demandas, encargados de logística en hipermercados, restaurantes, etc.

La actividad laboral fuera de un horario diurno constante y rutinario se opone al ritmo circadiano (ritmo de alrededor de 24 horas) del ciclo sueño-vigilia, ya que el individuo intenta mantener mayor rendimiento y atención en las horas que fisiológicamente el organismo tiende a dormir y viceversa, intentando dormir cuando el organismo está en condiciones de permanecer despierto.

Además, los trabajadores que trabajan a turnos suelen cambiar los horarios de sueño y vigilia de forma constante y casi diaria, lo que dificulta la posibilidad de adaptación del organismo.

Los trabajadores a turnos tienen más problemas de sueño y consumen más fármacos para dormir, también sufren más accidentes laborales y de tráfico, sobre todo en el desplazamiento al trabajo.

El trabajo a turnos se traduce en una falta crónica de sueño debido a que no se duermen suficientes horas durante el día o a un despertar demasiado temprano, sin que se pueda conciliar el

Se trata de ...

sueño pronto la noche anterior. Los pacientes con problemas de adaptación al trabajo a turnos habitualmente se quejan de tener dificultades para mantenerse despiertos durante las horas de trabajo, de insomnio cuando se van a dormir y de sueño no reparador al levantarse por la mañana. Todo ello puede llevar a que el paciente no pueda desempeñar correctamente su función laboral.

Algunas recomendaciones para este tipo de trabajo son las siguientes:

- Utilizar las siestas como medida para evitar la fatiga y mejorar el rendimiento y seguridad en el trabajo durante los períodos de trabajo nocturno. Hacer una siesta antes del horario de trabajo y, si en el trabajo está permitido, hacer otra siesta

corta hacia las cuatro de la mañana. Evitar la siesta si contribuye a una mayor dificultad para dormir por la noche o a un sueño más fragmentado y corto.

- Mantener un horario regular de comidas y evitar comidas copiosas durante el turno de noche.
- Evitar la exposición a la luz intensa de la mañana (usar gafas de sol) al volver del trabajo antes de acostarse.
- Reproducir ciertas rutinas de desconexión y relajación al llegar a casa por la mañana: tomar un simulacro de cena ligera o tentempié, darse una ducha, mantenerse en luz tenue, etc.
- Cubrir los ojos con un antifaz al dormir, utilizar

taponos para los oídos, desconectar el teléfono y el timbre de casa.

Bibliografía

- [Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento Oficial de la Sociedad Española del Sueño.](#) Revista de Neurología, 2016, vol. 63, supl. 2, págs 1-27.
- Institut Ferran. [Manual para dormir bien y levantarse mejor.](#) Libro electrónico.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [Campaña de Promoción de la salud.](#) Tema nº 10. Sueño. 2015.

La higiene del sueño en niños

En la infancia se ha demostrado que existe una estrecha relación entre los problemas nocturnos y las alteraciones diurnas de comportamiento que, a su vez, producen estrés familiar y disfunciones escolares.

El establecimiento de unos hábitos de sueño y unas rutinas es lo que se relaciona de manera más significativa con una mejor conciliación del sueño, menos despertares nocturnos y un incremento de la duración del mismo pero, además, mejora la conducta del niño y el bienestar de los padres, siendo aplicables estas reglas a niños de diferentes países y culturas.

No puede determinarse para toda la población infantil cuál es la cantidad óptima de sueño, sino que han de tenerse en cuenta las necesidades de sueño individuales y ajustarse con las expectativas parentales y los horarios escolares. En la primera infancia, las transformaciones en el sueño son mucho más graduales. El sueño nocturno disminuye de 11-12 horas, al año de edad hasta unas 10-11 horas a los 6 años. En la edad escolar, los patrones de sueño muestran ya cierta estabilidad y se parecen a los del adulto. Se duermen unas 11-12 horas a los 6 años y unas 9-10 horas a los 10 años. Una minoría de niños duerme una siesta a los 5-6 años, que suele desaparecer a los 7 años.

Seguir ciertas rutinas y estrategias favorece con más probabilidad un sueño sin alteraciones. Es importante lograr que el niño o la niña adquieran un adecuado hábito de sueño. Para ello, algunos factores importantes son los siguientes:

- Hacer que el niño utilice la cama sólo para dormir.
- Regular los horarios y mantener la constancia en las horas de acostarse y levantarse.
- Procurar que los niños no se vayan a la cama con el estómago vacío o demasiado lleno.
- Procurar que hagan ejercicio de forma regular, ya que les ayudará a conciliar y mantener mejor el sueño.
- Reforzar la seguridad y la confianza del niño incrementa la capacidad para dormirse de forma autónoma.
- Dormir demasiado durante el día dificulta el sueño por la noche.
- Establecer un horario fijo y regular de sueño. La hora de acostar a los niños ha de ser lo suficientemente temprana como para permitir que duerma las horas que necesite.
- Crear una rutina relajante fija a la hora de acostar al niño durante unos 20-45 minutos: un baño, un masaje, poner el pijama o contar un cuento, transmitiendo tranquilidad y seguridad en un ambiente con poca luz y ruido.
- Establecer asociaciones positivas con el sueño para que el niño concilie el sueño de forma autónoma y sin la ayuda de los padres, siendo de ayuda los objetos transicionales (muñeco o trapo).
- Favorecer el ambiente adecuado para dormir: silencio, poca luz y temperatura agradable durante la noche; entorno bien iluminado cuando el niño duerme durante el día.

Seguridad en la escuela

- Tomar una cena equilibrada, incluso con un tenapié ligero antes de ir a dormir, evitando el exceso de líquidos.
- Limitar el uso de la televisión, ordenador y teléfono móvil en la habitación y por la noche; estos aparatos son activadores y su luz estimula el sistema nervioso central, empeorando la conciliación del sueño.
- Establecer siestas regulares durante el día y adecuadas en duración y horario, según la edad del niño. Evitar siestas largas, sobre todo próximas a la hora de dormir.

La siesta

La siesta aporta una serie de beneficios a los mayores y a los niños, por lo que es importante conseguir dormirla de manera habitual y voluntaria.

Dormir la siesta va a hacer que el niño pueda recuperar toda la energía perdida durante el día y se levante de la misma como nuevo y con las pilas totalmente cargadas para lo que queda del día.

La siesta ayuda al cuerpo a dormir mucho mejor durante la noche. En muchas ocasiones, el niño llega demasiado revolucionado a la cama, por lo que tiene dificultades a la hora de dormir. Una siesta de 30 o 60 minutos es perfecta para llegar relajado a la hora de dormir.

Está científicamente demostrado que el dormir la siesta ayuda a reducir la hiperactividad de los niños. Si un niño no duerme la siesta, es probable que esté mucho más alterado durante el resto del día y pueda llegar a sufrir diversos terrores nocturnos. Otros estudios han corroborado que la siesta ayuda a mejorar la memoria de los pequeños.

Dormir la siesta también va a ayudar a mejorar el aprendizaje infantil, además de su rendimiento

to escolar y un mejor desarrollo en el ámbito del lenguaje.

A pesar de sus beneficios, es importante no obligar al pequeño a dormirla y dejar que la haga por él mismo. La clave está en que los padres le inculquen tal hábito desde que son pequeños y, de esta manera, resulte normal hacerla.

Bibliografía:

- [Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento Oficial de la Sociedad Española del Sueño.](#) Revista de Neurología, 2016, vol. 63, supl. 2, págs 1-27.
- Sergio Gallego Uvero. [Beneficios que aporta la siesta a los niños.](#) www.bekiapadres.com.
- Instituto Nacional de Seguridad y Salud en el Trabajo. [Campaña de Promoción de la salud.](#) Tema nº 10. Sueño. 2015.

PRIMER CICLO

ACTIVIDAD 1

Los ejercicios que presentamos a continuación están pensados para poder trabajar cuestiones relacionadas con la salud y la seguridad a través de las distintas áreas de cada ciclo formativo de la Enseñanza Primaria; es decir, son una herramienta que tiene como misión ofrecer un apoyo al profesorado en la educación en valores de manera transversal. Para facilitar la aplicación de estos ejercicios se ha diseñado una estructura en la que se indica el ciclo concreto al que van dirigidas las actividades. A continuación, se expone la descripción de la actividad propuesta seguida de los distintos objetivos que se pretenden conseguir, clasificados en: objetivos de conocimientos, procedimientos y actitudes. También se señalan los otros ejes transversales con los que están relacionadas las actividades propuestas, así como las diferentes áreas de conocimiento en las que se pueden aplicar dichas actividades.

Por último, hemos incluido en cada actividad, un apartado dedicado a la evaluación, cuyo objetivo es analizar si el alumno –una vez desarrollada la actividad propuesta– ha sido capaz de integrar las actitudes que aparecen. Este apartado se basa en diversas técnicas de evaluación, ya que partimos de que cada actitud puede valorarse desde distintos puntos de vista.

Estas propuestas están abiertas a las modificaciones que el docente estime oportunas, en función de las características del grupo y del contexto desde el que se trabaje, enriqueciendo, de esta manera, el resultado de este material.

El profesorado preguntará a los alumnos si se duermen solos o necesitan la ayuda de los padres para quedarse dormidos. Si se duermen solos, les preguntará si consiguen hacerlo enseguida y si logran dormir durante toda la noche sin interrupciones. Si necesitan la ayuda de los padres, les preguntará para qué la necesitan (para contarles un cuento, para hablar un rato con ellos, para que les acondicione la habitación: luz, temperatura, etc.) y también si, de esta manera, consiguen dormir toda la noche sin interrupción.

El profesorado advertirá a los alumnos que deben expresar su punto de vista por turnos y levantando la mano si quieren intervenir.

Objetivos de conocimientos

- Relacionar sueño con bienestar.
- Explicar ante el resto de alumnos de la clase situaciones personales.

Objetivos de procedimientos

- Experimentar por uno mismo que cuando se está relajado y calmado disminuye el estrés y la intranquilidad, mejora el estado de salud y, por tanto, es más fácil conciliar el sueño.
- Describir comportamientos individuales de una manera informal sin pretender llegar a una conclusión concreta.

Objetivos de actitudes

- Valorar lo importante que es dormir toda la noche sin interrupciones.
- Respetar las intervenciones del resto de alumnos de la clase.

Ejes transversales

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la salud.

Áreas

Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Castellana y Literatura / Matemáticas / Primera Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística / Educación Física.

EVALUACIÓN

El profesorado valorará la motivación de los alumnos a la hora de hacer esta actividad, sus aportaciones, su espontaneidad y la claridad de sus exposiciones.

Se tendrá en cuenta igualmente que los distintos puntos de vista se expongan con argumentos y se valorará la creación de un ambiente participativo.

ACTIVIDAD 2

Los profesores preguntarán al alumnado qué creen que les puede ocurrir a los trabajadores si van un día a trabajar habiendo dormido poco o mal el día anterior. Les indicará que argumenten su opinión respecto a qué rendimiento creen que

pueden haber tenido estos trabajadores y si creen que están en condiciones de poner la misma atención en su trabajo que cuando han descansado bien. El profesorado preguntará a los alumnos en qué actividades creen que puede haber más riesgo de sufrir un accidente y por qué.

Objetivos de conocimientos

- Identificar la falta de sueño con la posibilidad de sufrir un accidente en el trabajo.
- Enumerar algunas actividades laborales de riesgo.

Objetivos de procedimientos

- Aplicar el concepto de «prevención» en la vida laboral.
- Observar lo importante que es trabajar adoptando medidas preventivas para evitar accidentes y enfermedades laborales.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizarse acerca de lo importante que es descansar bien para realizar las actividades diarias.
- Valorar lo importante que es trabajar en un buen estado físico y mental.

Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la salud.

Áreas

Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Len-

gua Castellana y Literatura / Matemáticas / Primera Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística / Educación Física.

EVALUACIÓN

Se valorará la sensibilización que los alumnos tienen respecto al tema de la prevención en general y, más concretamente, en el mundo laboral. Se tendrá en cuenta si desarrollan el espíritu crítico y su capacidad de análisis.

Se tendrá en cuenta también la estructura de las oraciones en sus exposiciones, su claridad y sus razonamientos.

SEGUNDO CICLO**ACTIVIDAD 1**

Después de la lectura del apartado «Se trata de... Hábitos saludables: higiene del sueño», apartado «Sueño y trabajo a turnos», el profesorado preguntará a los alumnos si alguno de sus padres o familiares trabaja o ha trabajado en algún turno de trabajo nocturno, turnos cambiantes o rotatorios.

Los profesores preguntarán si alguna vez estas personas se han quejado de sus horarios laborales, de su falta de rendimiento o atención, de la dificultad de adaptación de su organismo a los horarios laborales y si ellos han notado más irascibles o nerviosos a sus padres cuando hacen este tipo de horarios.

Por último, los alumnos enumerarán las ventajas e inconvenientes que creen que tiene realizar horarios no convencionales, como los que realiza la policía, los guardias de seguridad, el personal sanitario, los trabajadores de transportes, los limpiadores, etc.

Objetivos de conocimientos

- Conocer horarios laborales fuera de los convencionales.
- Explicar una experiencia propia de interés general al resto de la clase para fomentar las relaciones interpersonales.

Objetivos de procedimientos

- Relacionar falta de sueño con cambios de humor en el carácter.
- Exponer en público ventajas e inconvenientes de una situación determinada.

Objetivos de actitudes

- Preocuparse por la salud de padres y familiares.
- Valorar el hecho de que gracias a que hay determinadas personas trabajando en turnos no diurnos, el resto de la sociedad nos beneficia de sus servicios.

Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos / Educación para la salud / Educación del consumidor.

Ejercicios prácticos

Áreas

Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Castellana y Literatura / Matemáticas / Primera Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística / Educación Física.

EVALUACIÓN

Los profesores y profesoras valorarán la implicación de los alumnos en el tema, la aportación de experiencias personales y la manera de explicar dichas experiencias. También tendrán en cuenta si prestan la atención debida a las opiniones de los demás compañeros y si elaboran juicios bien elaborados.

ACTIVIDAD 2

El profesorado explicará a los alumnos que existen diferentes husos horarios o franjas horarias (cada una de las 24 partes en que se divide la Tierra por medio de meridianos y que determina las horas de los días) y también les explicará qué es el ritmo circadiano de las personas (variaciones diarias de los procesos corporales que se producen en un ciclo de 24 horas).

A continuación, preguntará en general si alguna vez alguno ha viajado en avión a lugares lejanos y si han experimentado el síndrome del cambio horario o *jet lag*. Los alumnos que lo hayan hecho explicarán en clase el país al que viajaron, las horas de duración del vuelo, aproximadamente, y si

el viaje era hacia el Este u Oeste. A continuación, explicarán si tuvieron problemas de adaptación y de sueño con el horario del país a la llegada o a la vuelta y si les costó adaptarse en general.

Objetivos de conocimientos

- Conocer qué son los husos horarios y los ritmos circadianos.
- Explicar experiencias personales de viajes a otras personas de la clase.

Objetivos de procedimientos

- Observar que se puede producir un desajuste entre el reloj biológico del organismo y la hora del día.
- Relacionar el hecho de tener sueño o despertarse de manera natural con los ritmos circadianos.

Objetivos de actitudes

- Sensibilizarse respecto a que en determinadas ocasiones se pueden producir trastornos temporales del sueño.
- Apreciar que, en ocasiones, algunas cosas positivas y de ocio, como puede ser la realización de un viaje largamente planeado y deseado, pueden producir problemas de conciliación del sueño.

Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la salud.

Áreas

Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Lengua Castellana y Literatura / Matemáticas / Primera Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística / Educación Física.

EVALUACIÓN

Se valorará si los alumnos han entendido los conceptos de «huso horario» y de «ritmo circadiano» y la aplicación de estos dos conceptos en la explicación de sus viajes y sus correspondientes síntomas de adaptación.

Se valorará también la implicación en el tema, la claridad de sus exposiciones y la correcta expresión de distintas opiniones y reflexiones.

TERCER CICLO

ACTIVIDAD 1

El profesorado hará una breve introducción explicando el beneficio que aporta a los alumnos el hecho de que tengan buenos hábitos de higiene personal, que sigan una alimentación saludable, que eviten el sedentarismo, que adopten posturas sanas en la escuela y en el hogar o que tengan unos buenos hábitos de sueño.

Continuará explicando que cuidar la salud contribuye a adquirir bienestar físico, mental y emocional.

Ejercicios prácticos

A continuación, preguntará a los alumnos qué situaciones recuerdan de su vida diaria que les hayan generado bienestar mental (tomar determinadas decisiones o reaccionar de una forma concreta, etc.), bienestar físico (realizar un determinado deporte, dormir suficientes horas, etc.) o bienestar emocional (contar con el apoyo de los demás ante determinadas situaciones, sentirse seguro, etc.).

Objetivos de conocimientos

- Conocer qué es la «cultura del bienestar».
- Explicar ante el resto de la clase situaciones de la vida cotidiana.

Objetivos de procedimientos

- Experimentar los efectos beneficiosos que aporta el bienestar físico, mental y emocional.
- Debatir un tema de interés general en la clase.

Objetivos de actitudes

- Valorar positivamente una serie de hábitos beneficiosos para nuestra salud.
- Apreciar que los hábitos saludables de comportamiento son válidos tanto en la escuela como en el hogar.

Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la salud.

Áreas

Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales / Len-

gua Castellana y Literatura / Matemáticas / Primera Lengua Extranjera / Valores Sociales y Cívicos / Educación Artística.

EVALUACIÓN

Se valorarán las aportaciones de los alumnos, la claridad en sus exposiciones, el pensamiento crítico que muestren, la interacción entre ellos y el respeto a las opiniones de los demás, aunque no se compartan.

ACTIVIDAD 2

El profesorado explicará a los alumnos que existe un tipo de escuelas, llamadas «alternativas» que utilizan metodologías modernas de aprendizaje y que desarrollan una enseñanza activa para que el alumno extraiga conclusiones de un conjunto variado de experiencias.

Si tienen conocimientos de ello, el profesorado les puede informar sobre los principales objetivos de la pedagogía Montessori (el niño aprende a través de la experimentación y de la manipulación), la pedagogía Waldorf (respeto a la individualidad del niño y el conocimiento de su desarrollo, gran importancia al juego libre), la Educación libre o viva (entorno de respeto y aceptación, relación horizontal entre niño y adulto, mezcla de edades, etc.).

Se puede abrir un debate presentando este tipo de educación como una opción más a la edu-

cación tradicional y que en algunos casos puede ser muy útil, aunque los dos estilos de enseñanza pueden ser eficaces y pueden tener efectos positivos.

El profesorado puede preguntar a los alumnos si tienen algún familiar o amigo que estudien en alguna de estas escuelas no tradicionales y si saben cuáles han sido sus experiencias.

Objetivos de conocimientos

- Conocer distintas metodologías de aprendizaje.
- Aplicar en casos concretos (amigos, familiares) explicaciones y experiencias expuestas en clase.

Objetivos de procedimientos

- Comparar distintas maneras de enseñanza.
- Comentar con todos los compañeros de la clase un tema de actualidad que implica a toda la comunidad educativa, aportando algo nuevo al grupo.

Objetivos de actitudes

- Valorar las ventajas y los inconvenientes de distintos métodos pedagógicos.
- Respetar las opiniones de los demás.

Ejes transversales relacionados

Educación moral y cívica / Educación para la paz / Educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos / Educación para la salud.

Ejercicios prácticos

Áreas

Ciencias de la Naturaleza / Ciencias Sociales /
Lengua Castellana y Literatura / Matemáticas /
Primera Lengua Extranjera / Valores Sociales y
Cívicos / Educación Artística.

EVALUACIÓN

El profesorado evaluará la comprensión del tema
por parte de los alumnos y su participación clara,
breve y concisa.

Igualmente, valorará el razonamiento de las
exposiciones del conjunto de alumnos y la im-
portancia de ponerse en el lugar del otro y escu-
charle.



Silencio, se duerme

Esta sección responde al objetivo de proporcionar al profesorado una serie de actividades útiles para incorporar el concepto de seguridad y salud laboral en el marco escolar a través del método de la transversalidad. En cada número de este periódico se trata un tema concreto relacionado con la seguridad y la salud laboral; en esta ocasión, la higiene del sueño.

Este apartado incluye: una narración de una historia corta en la que se describen situaciones relacionadas con la prevención de riesgos laborales en las escuelas; una representación gráfica de la historia y un apartado de "Actividades de ayuda para el profesorado", en el que se incluyen algunas propuestas de actividades relacionadas con la historia anterior. El tema de estas actividades es, principalmente, el de la educación para la salud en la escuela, aunque también se interrelacionan otros valores básicos para la convivencia como son la educación moral y cívica, la educación para la paz, la educación para la igualdad de oportunidades entre los sexos, la educación ambiental, la educación sexual, la educación del consumidor y la educación vial. En cada actividad figura el objetivo que se pretende conseguir, unas propuestas orientativas que pueden adaptarse a las necesidades de cada profesor, los ejes transversales con los que se relaciona, así como las asignaturas que se consideran más adecuadas para su aplicación.

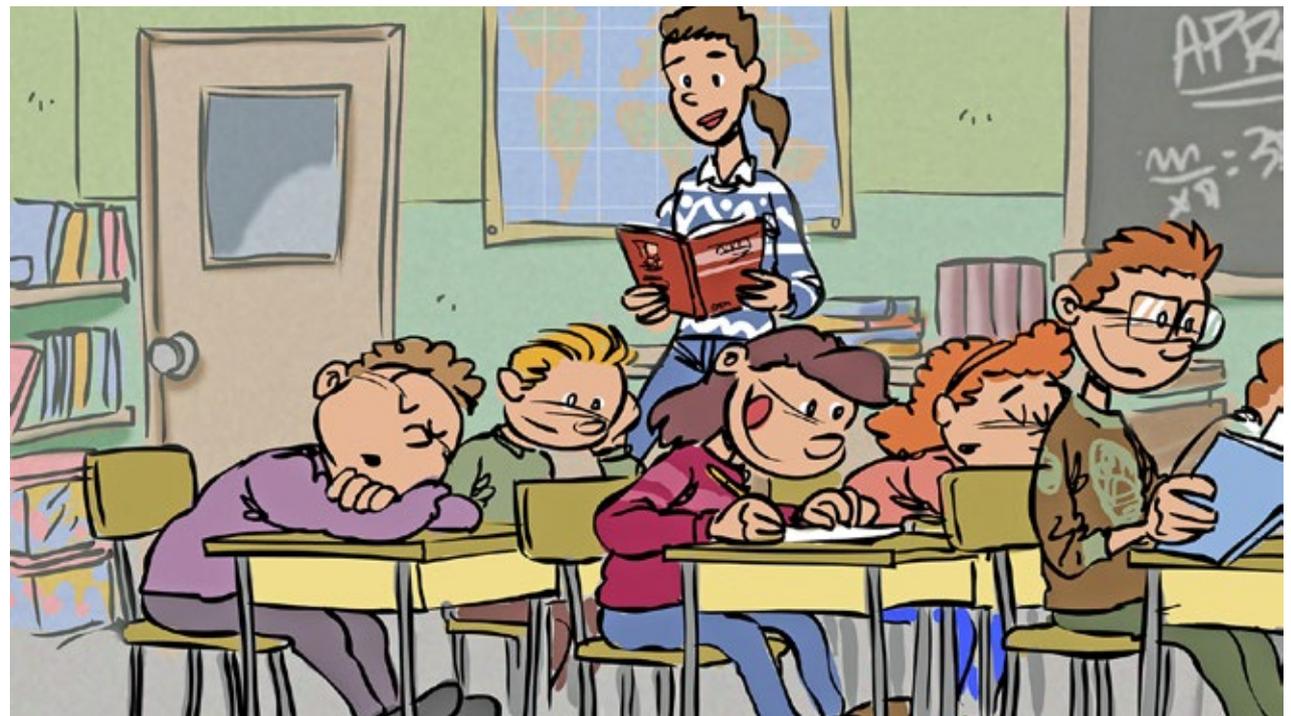
Estamos en septiembre, hace poco que han empezado las clases y a Elisa, hasta ahora profesora de 3º y 4º de Primaria, le han cambiado de nivel, pasando este año a dar clases a los alumnos de primer curso.

La profesora no está acostumbrada a estar diariamente con los más pequeños de la escuela y a lo largo de los primeros días ha ido observando que algunos de los alumnos de seis años, después de comer, se quedan dormidos sentados con la cabeza apoyada en los brazos sobre la mesa y, aunque

a la profesora le ha costado hacerlo, en ocasiones ha tenido que despertarlos para que pudieran seguir las actividades con el resto de la clase.

Elisa es consciente de que es muy importante que los niños adquieran hábitos saludables desde un principio y de que la escuela es un espacio adecuado para fomentar el inicio de estos hábitos, cambiar determinados comportamientos o consolidar los que ya se han adquirido, practicándolos.

En algunas de las actividades que realizó en tercero y cuarto de primaria, la profesora enseñó



Caso práctico transversal

a sus alumnos a crear hábitos saludables de higiene personal, a seguir una alimentación saludable, a evitar el sedentarismo y a adoptar posturas sanas en la escuela y en el hogar. Les enseñó la importancia que tiene la prevención e hicieron ejercicios sobre los temas anteriores.

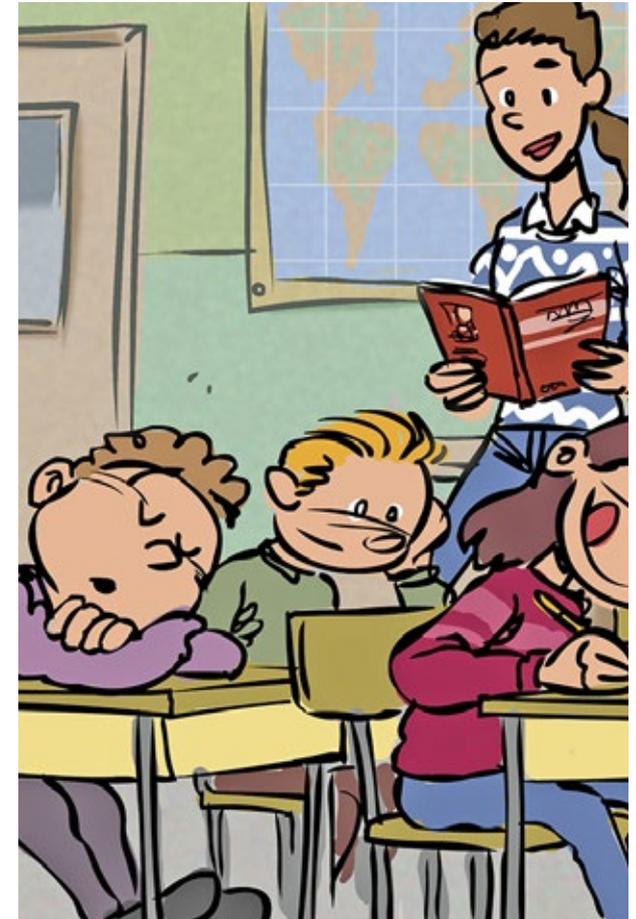
Cree que ahora ha llegado el momento de valorar el hecho de que los alumnos deben descansar y dormir bien. La profesora sabe que los niños deben dormir las horas que necesitan para tener el cuerpo descansado y poder afrontar con energía y rendimiento su actividad diaria. Cree también que la siesta es tan importante como el sueño nocturno y, por tanto, este momento de reposo debe respetarse siempre.

Así que decide hablar con los alumnos para explicarles que, a partir de ahora, cada día, después de comer, van a disponer de media hora para hacer alguna actividad «silenciosa» en el aula que les guste, sin molestar a los demás compañeros y que, además, les ayude a relajarse.

Les dice que el descanso y la relajación ayudan a confiar más en uno mismo, a desarrollar la concentración y la memoria y a favorecer la calidad del aprendizaje; les comenta también que durante ese tiempo pueden dormir, pero si alguno no quiere

hacerlo, pueden leer, dibujar en silencio, escuchar música a un volumen bajo o hacer puzles u otros juegos sobre la mesa, hablando siempre bajito con los compañeros. Raúl y Luis, los alumnos más movidos de la clase, levantan enseguida el brazo y preguntan si durante ese tiempo pueden salir a jugar a fútbol al patio pero Elisa les dice que no. La profesora es consciente de que le va a costar trabajo mantener callados a los alumnos más movidos pero procurará preparar el ambiente y hacer lo posible para que todos los niños durante media hora se encuentren a gusto y relajados. Sabe que si enseña a los niños a estar tranquilos y calmados en edades tempranas, les estará enseñando un hábito y un aprendizaje que les será útil y beneficioso para toda la vida.

Elisa ha sido partidaria siempre de fomentar la independencia y la autonomía de los alumnos y de favorecer la educación emocional, la creatividad y la toma de decisiones. Con esta actividad cree que los alumnos, además de poder relajarse y descansar, tienen la oportunidad de elegir durante media hora alguna actividad que les guste, así como respetar las decisiones de los otros compañeros, fomentando la responsabilidad y el compromiso.



Actividades de ayuda para el profesorado

1 **Objetivo:** Relacionar sueño con descanso y reconocer los beneficios y la importancia que tienen ambos en todas las edades pero, especialmente, en la edad infantil.

Propuesta: El profesorado preguntará a los alumnos si han observado que cuando duermen las horas suficientes, manteniendo la constancia y los horarios regulares, notan que tienen el cuerpo descansado para afrontar con energía y rendimiento la actividad diaria. También les preguntará a los alumnos si han observado en sus casas que cuando sus padres les dicen que han dormido mal o pocas horas, estos están más irritables, de peor humor o se enfadan con más facilidad con ellos.

Los profesores aprovecharán el debate para explicar que dormir poco o mal tiene consecuencias físicas y psicológicas que afectan en el día a día y que es mejor evitar.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la salud).

Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Matemáticas, Educación Artística, Lengua Castellana y Literatura, Valores Sociales y Cívicos, Lengua Extranjera.

2 **Objetivo:** Enumerar una serie de factores o consejos que ayuden a adquirir un adecuado hábito de sueño.

Propuesta: El profesorado dividirá la clase en cuatro grupos. En la pizarra escribirá algunas reglas que pueden ayudar a tener un sueño saludable, como las siguientes:

- Utilizar la cama solo para dormir.
- Regular los horarios.
- Mantener la constancia en las horas de acostarse y levantarse.

- 2**
- Preparar el ambiente en la habitación en la que se vaya a dormir (habitación silenciosa, a oscuras y a la temperatura adecuada).
 - Dormir sobre un colchón de firmeza adecuada y que esté en buenas condiciones (hay que cambiarlo cada 10 o 15 años y darle la vuelta periódicamente) y sobre una buena almohada.
 - Procurar no ir a la cama con el estómago vacío o lleno.
 - Usar calcetines para que los pies estén calientes.
 - Limitar el uso de televisión, ordenador o teléfono móvil antes de ir a dormir.
 - Ventilar la habitación de día.
 - Mantener ordenado el dormitorio.
 - Procurar que solo haya una hora de diferencia entre las horas de sueño del fin de semana y el resto de días de la semana.
 - Evitar siestas largas, sobre todo próximas a la hora de dormir.
 - Evitar asociar sueño con castigo.
 - No colocar el televisor en el dormitorio.

A continuación, preguntará a cada uno de los grupos qué prácticas o consejos de los enumerados practican y al final harán un cuadro-resumen con las reglas seguidas por todos.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la salud).

Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Matemáticas, Educación Artística, Lengua Castellana y Literatura, Valores Sociales y Cívicos, Lengua Extranjera.

3 **Objetivo:** Relacionar juegos y prácticas de relajación con descanso.

Propuesta: Tras la lectura del Caso Práctico, los profesores preguntarán a los alumnos si creen que las actividades y juegos que propone la profesora Elisa para realizar durante la media hora después de la

Actividades de ayuda para el profesorado

3

comida son divertidos, de utilidad, fáciles de realizar o aburridos, pesados, etc.

A continuación, preguntará a los alumnos qué tipo de actividades, ejercicios físicos o juegos «silenciosos» propondrían ellos para realizar durante este tiempo que proporcionarían tranquilidad y bienestar en general a toda la clase.

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la salud).

Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Matemáticas, Educación Artística, Lengua Castellana y Literatura, Valores Sociales y Cívicos, Lengua Extranjera.

4

Objetivo: Ser consciente de lo importante que es adquirir hábitos saludables de sueño.

Propuesta: El profesorado escribirá unas diez preguntas relacionadas con hábitos de sueño saludables en papeles pequeños y doblados, que colocará en una caja, bolsa o recipiente. Pedirá que cada alumno coja un papel con una pregunta y se la haga al compañero que quiera, de manera que todos los alumnos deberán haber respondido por lo menos a una de las preguntas.

4

Algunas de las preguntas pueden ser las siguientes:

- ¿Cuántas horas dormiste ayer?
- ¿Te has levantado descansado?
- ¿Qué humor tienes cuando no duermes lo suficiente?
- ¿Te acuestas a la misma hora entre semana?
- ¿Te duermes solo?
- ¿Estás despierto mientras tus padres piensan que estás durmiendo?
- ¿Te cuesta volverte a dormir si te despiertas?
- ¿Te vas a disgusto a la cama?
- ¿Tardas mucho en dormirte?
- ¿Tienes miedo a la oscuridad?
- ¿Tienes miedo a dormirte solo?
- ¿Tienes pesadillas?
- ¿Tienes un dormitorio confortable?
- ¿Compartes dormitorio con algún hermano? Si lo compartes, ¿te supone algún inconveniente?
- ¿Haces siesta?
- ¿Te cuesta despertarte por la mañana?
- ¿Sueles tener sueño durante el día?

(Educación moral y cívica, Educación para la paz, Educación para la salud).

Ciencias de la Naturaleza, Ciencias Sociales, Matemáticas, Educación Artística, Lengua Castellana y Literatura, Valores Sociales y Cívicos, Lengua Extranjera.

Cultura preventiva para los futuros docentes

Guillermo Ojembarrena López
Técnico Superior de Riesgos Laborales.
Profesor jubilado.



Leí en las noticias del pasado 30 de mayo de 2018 «Mueren dos niños andaluces de 13 años durante sendas excursiones escolares»¹.

Hacía tiempo que no leía estas noticias tan tristes y dolorosas. Hubo una época, no muy lejana, en la que mes sí y mes también se daban en nuestro país muchos accidentes mortales entre nuestros escolares.

La mayoría de estos accidentes eran ocasionados por múltiples factores: caídas al mismo y a distinto nivel; porterías mal ancladas; atrapamientos; ventanas sin cierre de seguridad; cristales de las puertas que no eran de seguridad; focos, luces y farolas sin proteger; escaleras sin bandas antideslizantes; columnas con aristas vivas en los patios y en los gimnasios sin proteger; suelos resbaladizos; juegos infantiles sin mantenimiento preventivo; excesivo hueco entre los barrotes de las barandillas; pomos punzantes en las puertas; huecos de escaleras sin protección suficiente ante caídas a distinto nivel, etc.

He ejercido como Técnico Superior de Riesgos Laborales en el Departamento de Educación del Gobierno Vasco y he percibido la falta de educación preventiva de muchos maestros y maestras jóvenes, ya que no se les imparten dichos conocimientos en las escuelas de magisterio.

Creo que hay algunos conceptos de gran importancia sobre el tema que se deberían incluir en la materia a impartir en estas escuelas. Son los siguientes:

- Definición de accidente laboral, in itinere.
- Plazos de información del accidente laboral y a quién informar.
- Modo de actuación ante un accidente laboral, contingencias, pagos etc.
- Tipos más comunes de accidentes escolares y su prevención.
- Rutinas básicas preventivas a realizar en los centros educativos.
- Conocimientos de evacuación de centros escolares. Principios básicos de Primeros Auxilios.
- Pautas preventivas a seguir en las excursiones escolares.
- Reconocimiento de las señales básicas de autoprotección.

Cuando yo ejercía de Técnico Superior de Riesgos Laborales, también pude observar en las escuelas diversos elementos de riesgo que ocasionaron accidentes en los niños y en las niñas, como la falta de bandas antideslizantes en las escaleras,

que podían producir caídas a distinto nivel o como el perímetro insuficiente alrededor de los juegos infantiles, que podían causar contusiones al caer en suelo no protegido. Las medidas preventivas que se aplicaron fueron tan sencillas y económicas como las de instalar bandas antideslizantes en las escaleras o instalar suelo protector con al menos un metro y medio en todo el perímetro alrededor de la zona de juego, respectivamente.

En otras ocasiones eran las porterías, canastas, soportes de juego, pizarras, baldas y estanterías mal ancladas o sin anclar las que causaron golpes a los alumnos o las repisas metálicas de las pizarras sin protección en los bordes, las que produjeron cortes o contusiones. Y, de nuevo, las medidas preventivas que se aplicaron fueron tan sencillas como anclar y sujetar bien al suelo o a las paredes los distintos elementos, disponiendo de un man-

tenimiento periódico adecuado y colocar protectores en los bordes de las repisas metálicas de las pizarras efectuando también un mantenimiento periódico, respectivamente.

Durante mi experiencia docente pude comprobar que los accidentes más graves se produjeron por caídas a distinto nivel en huecos de escaleras que no estaban protegidas suficientemente o en ventanas sin cierres de seguridad o por cortes por cristales que no eran de seguridad en las puertas de la escuela.

Aunque no resultaron tan económicas como las anteriores, las medidas preventivas que se adoptaron fueron la consecuencia de aplicar el sentido común: subir las barandillas de protección de las escaleras y, en algunos casos, enrejear hasta el techo; colocar cierres de seguridad en las ventanas, sobre todo en los pisos superiores, e instalar

cristales de seguridad en ventanas y puertas de acceso a la escuela, respectivamente².

Termino estas reflexiones con dos frases que les pueden ser útiles a los jóvenes futuros docentes. Una es de E. Burke: «El miedo atento y previsor es madre de la seguridad». La otra es de M. Swetchine: «Esperamos que suceda cualquier cosa, pero nunca estamos prevenidos para nada».

¹ <http://www.elcorreo.com/sociedad/sucesos/hallan-vida-menor-20180530072851-ntrc.html>

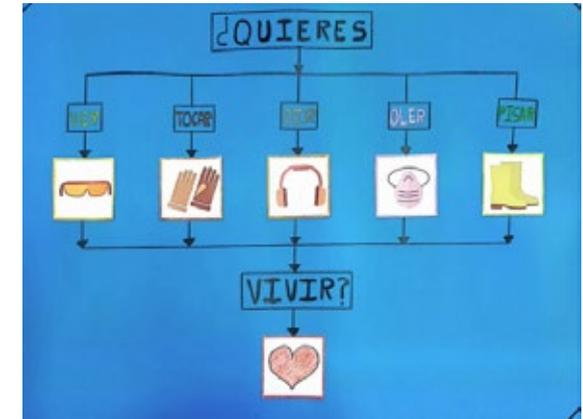
² Se pueden encontrar estos y otros elementos de riesgo en el Manual: «Prevención de los riesgos derivados de las actividades e instalaciones en los centros de enseñanza», de Leonardo López Aguado, Antonio Benítez Ballesta, José Ignacio Llama Salvarrey, Fernando Álvarez Senen y Guillermo Ojembarrena. El enlace es el siguiente: http://www.centro-tecnologicoatr.com/pdf/riesgo_escolar.pdf

CONCURSO ESCOLAR SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES

El Colegio de Educación Infantil y Primaria Las Eras, de Benavente (Zamora) ha obtenido el premio en la categoría A «Alumnos matriculados en Educación Primaria», con el cartel promocional titulado «[Protégete y vive](#)».

El fallo del jurado corresponde al [concurso escolar](#) para la realización de trabajos relacionados con la prevención de riesgos laborales por alumnos de centros educativos no universitarios de la Comunidad de Castilla y León en el año 2018.

Los premios a los ganadores han consistido en una Tablet para el alumno premiado y un ordenador portátil para el centro educativo.



Cartel ganador.

MEMORIZACIÓN DEL TELÉFONO DE EMERGENCIAS PARA NIÑOS

[Segurbaby](#) es una entidad que desde hace diez años trabaja para concienciar, informar y asesorar a todas las familias y a diversos profesionales, ofreciéndoles herramientas eficaces, con el fin de prevenir lesiones en la infancia.

Una de sus iniciativas recientes es la de que los más pequeños aprendan el número de emergencias 112 de manera divertida para que siempre lo recuerden.

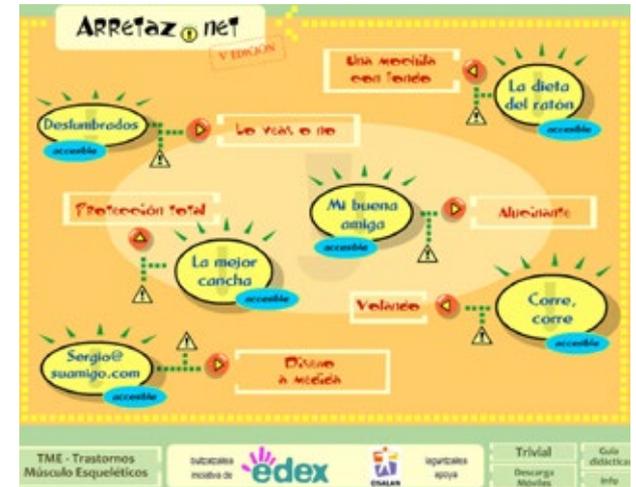
En este [cartel](#) se facilita la memorización del número indicando a los niños que tienen **1** boca, **1** nariz y **2** ojos.



JUEGO DIDÁCTICO SOBRE PREVENCIÓN DE RIESGOS LABORALES PARA ENSEÑANZA PRIMARIA

[Arretaz.NET](#) es un juego destinado a la población escolar vasca de Educación Primaria que trata de sensibilizar y formar a los alumnos en temas de prevención de riesgos laborales.

Consta, en euskera y en castellano, de una [Guía Técnica](#) de 57 páginas, que incluye seis cuentos relacionados con la prevención de riesgos laborales, con sus correspondientes historias animadas; una guía para los padres titulada «[10 pasos para una postura saludable](#)»; un juego de [trivial](#) para responder preguntas sobre los siguientes temas: ergonomía, estrés, higiene, seguridad y ordenador; y una aplicación para poder descargar en los móviles los cuentos y las historias animadas.



ABANDONO Y ACOSO ESCOLAR

La Subdirección de Educación y Cultura y la Dirección General de Políticas Locales de la Federación Española de Municipios y Provincias han publicado el [I Catálogo de Buenas Prácticas Municipales en la Prevención del Abandono Escolar y la Prevención y Atención del Acoso Escolar](#).

El texto, de 159 páginas, es una herramienta de intercambio de experiencias e ideas municipales que han sido premiadas en el Concurso de Buenas Prácticas Municipales en la Prevención del Abandono Escolar y la Prevención y Atención del Acoso Escolar. En concreto, recoge iniciativas llevadas a cabo por los ayuntamientos de Alicante, Cartagena (Murcia), Chiclana de la Frontera (Cádiz), Culleredo (A Coruña), Gijón (Asturias), Los Palacios y

Villafranca (Sevilla), Safor (Valencia), Ibi (Alicante), Pozuelo de Alarcón (Madrid) y Santa Marta de Tormes (Salamanca).

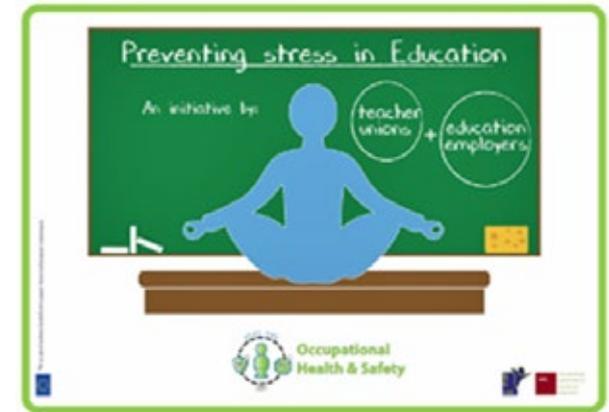
I Catálogo de Buenas Prácticas Municipales en la Prevención del Abandono Escolar y la Prevención y Atención del Acoso Escolar



VÍDEO SOBRE RIESGOS PSICOSOCIALES EN EDUCACIÓN

El Comité Sindical Europeo para la Educación (ETUCE) ha elaborado un [vídeo](#) de unos once minutos de duración que presenta cuatro estudios de situaciones docentes en distintos países: Rumanía, Finlandia, Alemania y Bélgica. En el vídeo se comparan los riesgos psicosociales a los que profesores y alumnos estaban expuestos, especialmente se habla del estrés, y las herramientas que utilizaban para ayudar a crear un entorno sano para toda la comunidad educativa. Una de las conclusiones a las que se puede llegar una vez visualizado el vídeo es que el trabajo en equipo es una vía hacia el éxito para combatir el estrés.

El vídeo está subtítuloado en castellano.



LA ESCUELA DE PRIMARIA DE UNA PINTORA



Frida Kahlo, en el recuadro con un lazo en la cabeza, en el colegio alemán Alexander von Humboldt de México.

[Enlace](#) de la fotografía.

Magdalena Carmen Frida Kahlo Calderón nació en México en 1907. Cuando tenía seis años contrajo una poliomielitis, que la obligó a permanecer nueve meses en cama y le dejó secuelas permanentes. Posteriormente, sufrió sucesivas enfermedades, lesiones, accidentes y varias operaciones.

Su niñez estuvo marcada por el sufrimiento físico y las enfermedades que padeció. Animada por su padre, Frida practicó de niña diversos deportes (fútbol, boxeo o natación) como parte de su rehabilitación tras la poliomielitis.

Su limitación motriz y las constantes operacio-

nes quirúrgicas a las que fue sometida hicieron que Frida se desarrollara de manera diferente a los demás niños y que no pudiera participar en diversas actividades con ellos. En el colegio alemán de enseñanza primaria Alexander von Humboldt donde asistió, sus compañeros la apodaron cruelmente «Frida, pata de palo».

Varios de los cuadros que pintó posteriormente en su vida adulta reflejan la soledad de su infancia «Ella juega sola o niña con máscara de la muerte» o «Cuatro habitantes de la Ciudad de México».

AIRE CONTAMINADO Y SALUD INFANTIL

La Organización Mundial de la Salud (OMS) acaba de publicar el texto [«Contaminación Atmosférica y Salud Infantil. Prescribir aire limpio»](#). (172 páginas, en inglés).

Entre los datos ofrecidos en el estudio figura que, a nivel mundial, el 93 % de los niños (personas menores de 19 años) viven en entornos con unos niveles de contaminación atmosférica por encima de las directrices de la propia organización y que los primeros años de vida, empezando en el embarazo, son el mejor momento para invertir en la salud de los niños, mediante acciones para mejorar su entorno y reducir su exposición a contaminantes.

El informe incluye apartados sobre los efectos de la contaminación atmosférica en la salud in-

fantil, las fuentes de contaminación atmosférica, las medidas recomendadas para los profesionales sanitarios, un glosario y dos Anexos con figuras y tablas.

Se puede acceder a un resumen de este estudio de 32 páginas en español en este [enlace](#).



GUÍA CONTRA EL ACOSO POR HOMOFOBIA Y TRANSFOBIA EN LOS CENTROS EDUCATIVOS

Hace cuatro años, el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad publicó el texto [«Abrazar la diversidad: propuestas para una educación libre de acoso homofóbico y transfóbico»](#).

El objetivo de su publicación es el de interve-

nir en una realidad a la que no se puede dar la espalda, como es la diversidad afectivo sexual y de identidad de género. Se trata de un tipo de acoso que no suele denunciarse y, cuando se denuncia, no siempre se tienen las herramientas adecuadas para hacerle frente.

En sus 178 páginas, el texto incluye una serie de medidas concretas y recomendaciones dirigidas a los centros docentes y a toda la comunidad educativa (autoridades educativas, equipos docentes y de orientación, mediadores, alumnado, asociaciones de padres y madres, etc.), una aproximación al marco jurídico y una selección de recursos didácticos para trabajar en el aula.

Los destinatarios son colegios de Educación Infantil y Primaria, centros de Educación Secundaria, de Educación Especial, de Educación de Adultos, escuelas de idiomas y cualquiera de los ámbitos donde tengan lugar relaciones entre docentes, familias y alumnado.

En la página 81 se encuentra el apartado «Selección de recursos para Educación Primaria».



YO SOY TU PROFE

[Yo Soy Tu Profe](#) (YSTP) pretende ser un punto de encuentro especializado y de referencia en el ámbito de la educación, con una apuesta por la divulgación científica, especialmente en todo lo referido a la difusión de recursos matemáticos, sin perder su carácter transversal en materia educativa.

En su página web y en las principales redes sociales (Facebook, Twitter, Instagram y YouTube) incluyen prácticas y contenidos acordes a la nueva sociedad.

Entre la información que se puede encontrar en su página web destacan «[Los mejores recursos para trabajar las fracciones en primaria](#)», los [vídeos](#) sobre «Lecturas recomendadas» o «Fracciones» y, dentro de los apartados «[Proyectos innovadores](#)» y «[Noticias](#)», los siguientes títulos: «20 problemas de fracciones resueltos», «VII Premios Nacionales de Cortometrajes de Educación vial», «Concurso “Esta es mi familia” sobre diversidad», «Mujeres en la historia a través del dibujo» y «Sueño con un sistema educativo donde esté incluido el yoga».



LOS DIEZ PERFILES DOCENTES CON MÁS FUTURO

Según el informe «[Empleo en Educación. 10 profesiones con futuro](#)», editado por Infoempleo y la Universidad Internacional de la Rioja, los perfiles docentes con más ocupación en el futuro son los siguientes:

- Director de centro educativo.
- Educador Intercultural.
- Especialista en Neuroeducación.
- Experto en Metodologías Educativas Innovadoras.
- Experto en Tecnología Educativa y Competencias Digitales.
- Maestro de Educación Especial.
- Orientador Psicopedagógico.
- Profesor Bilingüe.
- Profesor de Español en el Extranjero.
- Profesor Especializado por Materias.

El informe también incluye información sobre los retos de la educación en España, las tecnologías que están transformando la educación, el sector de la educación en cifras, etc.



PUBLICACIONES DEL INSST

- [Higiene del sueño](#). (Cartel).
- [Higiene del sueño](#). (Vídeo).
- Psicología del trabajo. 2006. (ver [resumen](#)).
- Campaña de Promoción de la Salud. [Tema nº 10. Sueño](#). (Ficha). 2015.
- [Sueño. Abre bien los ojos](#). (Folleto). 2015.
- [Abre bien los ojos. El sueño también se gestiona](#). (Cartel). 2015.

OTRAS PUBLICACIONES Y HERRAMIENTAS DE INTERÉS

- Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica. SEPAR. [Apnea del sueño en atención primaria](#). 2009.
- Fátima E. Morante y Estrella Ordax. [Manual de Procedimientos en trastornos respiratorios del sueño](#). Barcelona. 2010.
- Institut Ferran. [Manual para dormir bien y levantarse mejor](#).
- Fundación máshumano, Universidad Pontificia Comillas y Stimulus. [Empresas humanas y saludables. Trabajando por y para las personas](#).
- Pin-Arboledas, G. y otros. [Hábitos y problemas con el sueño de los 6 a los 14 años en la Comunidad Valenciana. Opinión de los propios niños](#). Rev. Anales de Pediatría. Barcelona. 2011. págs. 103-115.
- Villó, N. y otros. [Hábitos del sueño en niños](#). Rev. Anales de Pediatría. 2002; 57, págs. 127-130.
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. [Guía de práctica clínica sobre trastornos del sueño en la infancia y adolescencia en atención primaria](#). Madrid. 2011.

Legislación

- [Ley 31/1995](#), de 8 de noviembre, de Prevención de Riesgos Laborales y sus posteriores modificaciones.
- [Real Decreto 39/1997](#), de 17 de enero, por el que se aprueba el Reglamento de los Servicios de Prevención. BOE nº 27, de 31 enero, y sus posteriores modificaciones.

NOTAS:

- Todos los enlaces indicados han sido verificados en fecha 24 de abril de 2019.
- En esta publicación, cada vez que hacemos referencia a personas (alumnos, padres, profesores, etc.), hacemos referencia indistintamente a ambos géneros.

Hipervínculos:

El INSST no es responsable ni garantiza la exactitud de la información en los sitios web que no son de su propiedad. Asimismo la inclusión de un hipervínculo no implica aprobación por parte del INSST del sitio web, del propietario del mismo o de cualquier contenido específico al que aquel redirija.

Catálogo de publicaciones de la Administración General del Estado:

<http://cpage.mpr.gob.es>

Catálogo de publicaciones del INSST:

<http://www.insht.es/catalogopublicaciones/>

