

En la actividad diaria de enfermería del consultorio de Algaida (UGC Sanlúcar Barrio Bajo) tenemos muy presente las actividades de salud dirigidas a la comunidad. Un punto fuerte y a su vez un activo de salud (1) para nosotros es el colegio de primaria CEIP Maestra Caridad Ruiz ya que no solo atiende a los niños de la comunidad a la que atendemos sino también al colectivo de padres y madres a través de actividades dirigidas por la AMPA.



En esta ocasión las maestras de infantil se han dirigido al centro para pedir nuestra colaboración en la unidad didáctica del invierno, en dicha unidad a nivel de salud les están hablando del frío y de los resfriados, como se manifiestan los resfriados y que han de acudir al pediatra (médico) y al enfermero. Pues nos han pedido que interinamos en dicha unidad.

Hemos pensado en hacer una pequeña intervención a los niños para que una vez estén resfriado se suenen los mocos con pañuelo de papel, lo desechen en la papelera y se laven las manos después.



(El uso de pañuelos desechable tras el uso, evita transmisión o contagio)

Pero sabiendo que las destrezas de los niños de 3 años aún no están del todo desarrolladas y que muchos pueden presentar dificultades para soplar por la nariz y no aspirar como están acostumbrados, se les plantea una serie de actividades secuenciales para mostrarles como sonarse la nariz, desgranando cada paso para que los niños imiten la acción de forma más sencilla.

En primer lugar nos reunimos con las maestras de infantil para plantearles nuestra intervención y concretar fecha, grupos, horarios y actividades previas a nuestra intervención.

Planteamos una secuencia basándonos en el método Montessori (2) con ejercicios-juegos que desarrollarían en clases los días previos, y posterior a la intervención para que se afiancen las destrezas (la adquisición de destrezas se basa en la repetición). El día de la intervención desarrollaremos ejercicios ya aprendidos en clase siguiendo un patrón que desarrollamos a continuación:

Contenidos

- 1 Sonarse la nariz por etapas
 - 1.1 Soplar por la boca
 - 1.2 Soplar por la nariz con la boca cerrada
 - 1.3 Sonarse la nariz ellos solitos

Soplar por la boca

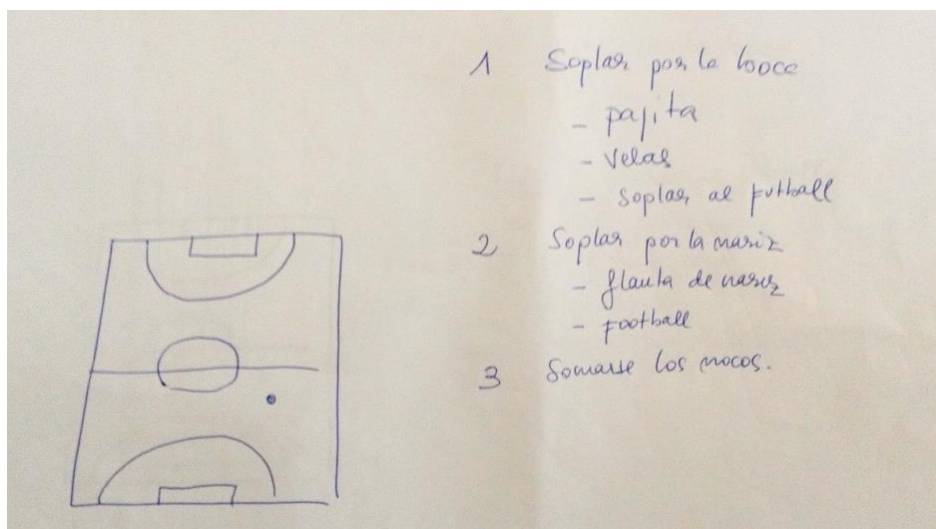
Para poder sonarse la nariz y empezar con los trucos para llegar a logra el objetivo final, el niño debe saber soplar por la boca. Si no sabe o tiene dificultades para hacerlo, hay algunos juegos que le encantarán, como los 4 juegos del soplo que contienen diferentes escenarios para poder **entrenar la intensidad, la direccionalidad y la potencia del soplo**, para dirigir la pelota por el recorrido planteado.

El día de la intervención usamos el cuento del lobo y los tres cerditos (3), como cuento ejercicio para valorar la destreza del soplo.



(Cuento motor: soplos con el cuento del lobo y tres cerditos)

Continuamos con las habilidades de soplo con el juego de dirigir una pelota de papel con el soplo.



<p>Juego</p> <p>Soplo guiado</p>	<p>Objetivo: favorecer el desarrollo de la habilidad/destreza del soplo bucal y nasal, adquiriendo intensidad, dirección y potencia del mismo.</p> <p>Materiales: Cartulina, pajitas/sorbete, servilleta de papel.</p> <p>En la cartulina dibujamos un campo de golf, futbol o una simple carretera con curvas que nos llevan del colegio a casa.</p> <p>La servilleta de papel la enrollamos y hacemos una bolita no muy densa.</p> <p>Y con la pajita los niños/as soplan para dirigir la bola de un lado a otro (ya sea hacia la portería contraria, hacia el hoyo del campo de golf o por el trazado de la carretera).</p>
----------------------------------	--

Otros juegos que les encantan son los de hacer burbujas soplando con una pajita/sorbete en un vaso con algún líquido o los juegos de pompas de jabón que tienen que soplar para hacer grandes pompas que flotan en el aire. Este juego debido a las temperaturas lo descartamos aunque lo dejamos como referente si vemos que existe alguna dificultad de aprendizaje.

Soplar por la nariz con la boca cerrada

Aquí llega la dificultad ya que debe saber **distinguir entre la diferencia de soplos**, el de la nariz y el de la boca. Para ello puede realizar algunos juegos sencillos:

Volviendo al ejercicio de soplar con las pajitas, le pediremos al niño que vuelva a soplar pero en este caso **bloquearemos la pajita con los dedos**, para que automáticamente el niño tenga que realizar una espiración por la nariz. Una vez descubierto que por la nariz también se puede expulsar aire voluntariamente y ejerciendo fuerza les proponemos que intenten mover la pelota de papel tapándose la boca, soplando por la nariz.

Tenemos que estar atentos porque a más de uno se les escapa algún que otro moco.

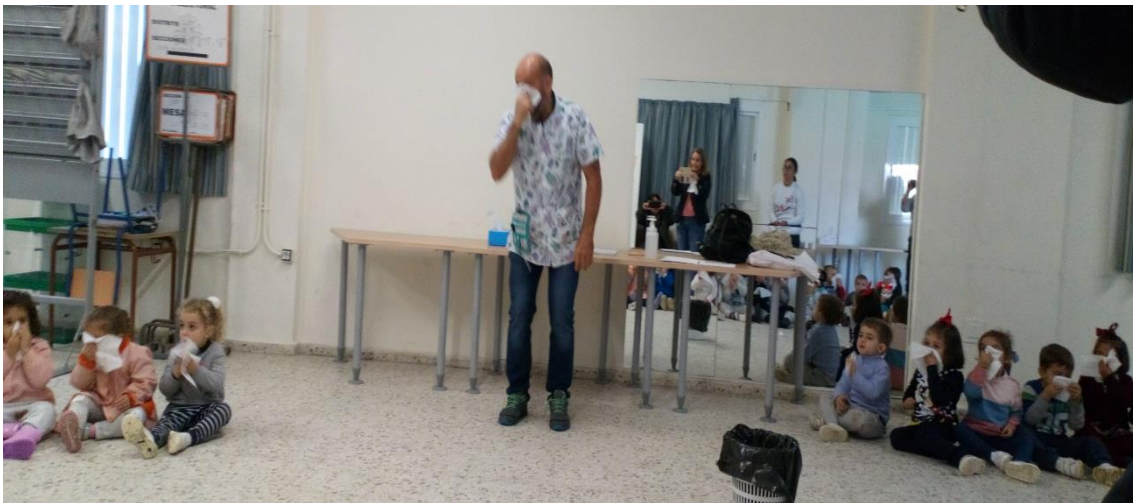


Existen unos materiales que usan los logopedas, se llaman las flautas de nariz, que utiliza el soplo por la nariz para hacer sonar un pequeño silbato.

Una vez adquirido esta destreza le enseñamos a que tapen un orificio y soplen por el otro dirigiendo una pequeña bola a derecha o izquierda según se le diga.

Sonarse la nariz ellos solitos

Cuando el niño tiene desarrolladas sus capacidades motrices le podemos dar el pañuelo para que lo coja con sus dos manos. Debe bloquear un lado y soplar fuerte por el otro. Una vez usado el pañuelo de papel le indicamos que se desecha en la papelera para no guardar los microbios.



(Mostrando como sonar los mocos)



OMS. Alianza Mundial para la Seguridad del paciente. Directrices de la OMS sobre la Higiene de manos en la Atención Sanitaria. OMS, 2005.

Tras haber desechado el pañuelo tenemos que limpiarnos las manos, mostramos los pasos de la higiene de mano (3) a través del uso de una canción que hemos creado para la intervención

Aquí dejamos otros ejemplos Ejemplo:

<https://www.youtube.com/watch?v=za-iyQ9u0FA> hospital

<https://www.youtube.com/watch?v=A4fv78fKNsg> los lunis

<p>Nuestra canción.</p> <p>El docente dice una frase haciendo un gesto y los niños repiten reproduciendo el gesto.</p> <p>Se hace dos veces uno con cada mano.</p>	<p>Pulso el jabón 1,2,3</p> <p>Muevo las manitas como si fuera un tren (2)</p> <p>Froto entre los dedos también (2)</p> <p>Hago cosquillitas en la barriguita de las manitas (2)</p> <p>El dedo gordito, está muy solito, lo voy a mover (2)</p> <p>Muevo las manitas otra vez (2)</p> <p>Las manos están limpias, ya lo ves.</p>
---	---

Pulso el jabón, 1,2, 3



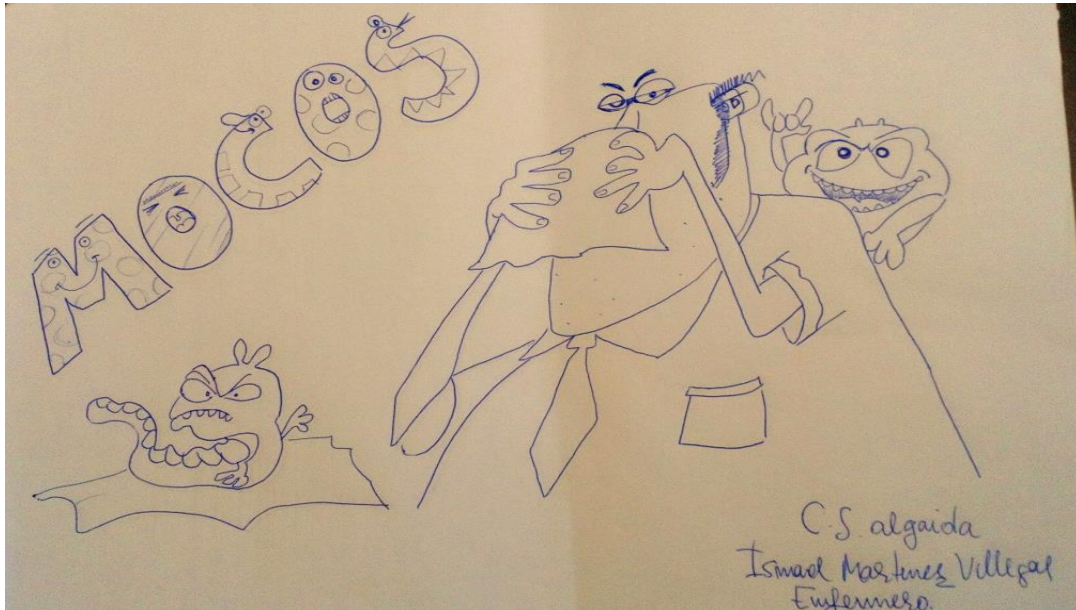
Gestos las manos
Muevo las manos como un tren
Froto entre los dedos también
Hago cosquillitas en la barriguita de las manitas
El dedo gordito, esta solito, lo voy a mover



Las manos están limpias, ya lo ves !!!



Por ultimo dejamos una ficha con una caricatura que coloreen en clase.



Glosario:

1.- Un **ACTIVO en SALUD** es cualquier factor o recurso que fortalece la habilidad de las personas, los grupos o las poblaciones para mantener y mejorar su salud, el bienestar y que pueden contribuir a promover y fortalecer los hábitos de vida saludables.

2.- **El método Montessori** se caracteriza por proveer un **ambiente preparado**: ordenado, estético, simple, real, donde cada elemento tiene su razón de ser en el desarrollo de los niños. El aula Montessori integra edades agrupadas en períodos de 3 años, lo que promueve naturalmente la socialización, el respeto y la solidaridad.

El ambiente preparado ofrece al **niño** oportunidades para comprometerse en un trabajo interesante, elegido libremente, que propicia prolongados períodos de concentración que no deben ser interrumpidos. La libertad se desarrolla dentro de límites claros que permite a los niños convivir en la pequeña sociedad del aula.

Los niños trabajan con **materiales concretos** científicamente diseñados, que brindan las llaves para explorar el mundo y para desarrollar habilidades cognitivas básicas. Los materiales están diseñados para que el niño pueda reconocer el error por sí mismo y hacerse responsable del propio aprendizaje.

3.- El cuento del lobo y tres cerditos: **el cuento motor** consiste en ir reproduciendo o representando las acciones de un cuento al mismo tiempo que lo vamos narrando. Son historias con acciones relacionadas con lo que queremos enseñar (el soplo del lobo).

4.- El programa de **higiene de las manos** del Sistema Nacional de Salud, una acción promovida por el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en colaboración con las Comunidades Autónomas (CCAA), se hace eco de la Campaña: "**Salve vidas: límpiense las manos**" siguiendo las recomendaciones del Programa: "Una atención limpia es una atención más segura", de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Que consiste en la prevención de transmisión de enfermedades con un gesto tan sencillo como es la higiene de manos.

<https://www.seguridaddelpaciente.es/resources/documentos/HigieneManos/secuenciatecnicashigienemanos.pdf>

Las imágenes de los menores y adultos que aparecen en este documento han sido realizadas con el consentimiento de los padres y de los adultos a su difusión con fines científicos y educativos.