

## “ESTRÉS: cómo afrontar los retos en el desempeño laboral en forma saludable”



*Jornada organizada por la Coordinación de Práctica y la Coordinación de Extensión de la carrera de Educación Parvularia, para responder a la temática del auto cuidado, la cual surge como una necesidad en el quehacer cotidiano de quienes trabajan con niños y niñas y con sus familias.*

La ansiedad en grados normales nos permite reaccionar, actuar y adaptarnos al ambiente, pero en ocasiones se puede llegar a producir un estado crónico, conocido como “estrés”, el que causa que el individuo se sienta cansado, en ocasiones angustiado o sin energías. Esto trae dificultades en ámbitos sociales, laborales y familiares, generando además consecuencias

en el procesamiento de la información y en la retención de ésta.

La expresión del término “estrés” se utiliza cada vez con mayor frecuencia. Sin embargo, muchas veces las personas no tienen total claridad en qué consiste este estado y al buscar definiciones al respecto es posible encontrarse con variados enunciados.

Teniendo en consideración lo expuesto, resulta importante abordar esta temática principalmente con profesionales de la educación y de este modo entregar conocimientos y estrategias aportando así en el bienestar físico y emocional de quienes cumplen la importante labor de educar.

Es por esto que la Carrera de Educación Parvularia de la UV organizó la jornada "ESTRÉS: cómo afrontar los retos en el desempeño laboral en forma saludable", con el propósito de promover el autocuidado y entregar estrategias para su consecución en el ejercicio profesional, mediante la adquisición de conceptualizaciones referidas al estrés, que permitan su reconocimiento y síntomas y la entrega de algunos procedimientos conductuales para afrontarlo y disminuirlo.

Esta actividad en una primera instancia contó con la participación del profesor Alejandro Fernández Vásquez, psicólogo, magíster en psicología de la Pontificia Universidad Católica de Chile, profesor de Procesos Cognitivos en la Escuela de Psicología de la Universidad de Valparaíso, quién en un primer momento entregó nociones para diferenciar entre ansiedad y estrés, además de realizar un taller teórico-práctico, destinado a conocer y practicar procedimientos conductuales para afrontar y disminuir el estrés, con dos técnicas de relajación:

1. Imaginería y,
2. Relajación Progresiva, específicamente el Método Jacobson, cuyos ejercicios a continuación se detallan:



- Formar un puño con la mano dominante sin que intervenga la parte superior del brazo.
- Llevar el codo del brazo dominante hacia abajo contra el brazo de la silla (activando los bíceps), manteniendo la mano relajada.
- Formar un puño con la mano no dominante sin que intervenga la parte superior del brazo.
- Llevar el codo del brazo no dominante hacia abajo contra el brazo de la silla (activando los bíceps), manteniendo la mano relajada.
- Levantar las cejas.
- Apretar los ojos y fruncir la nariz.
- Apretar los dientes y llevar hacia atrás las comisuras de los labios.
- Tirar del mentón hacia abajo y apretar la cabeza hacia atrás contra un soporte, tensando los músculos del cuello.
- Llevar los hombros hacia atrás.
- Tensar los músculos abdominales (endureciendo el estómago)
- Tensar el muslo de la pierna dominante contrayendo los flexores y los extensores de la rodilla simultáneamente.
- Apuntar con el pie dominante hacia abajo (flexión plantar)
- Llevar el pie dominante hacia arriba, hacia la cara (dorsiflexión)
- Repetir los últimos tres movimientos con la pierna no dominante

Seguidamente, Felipe Naranjo, Lorenzo Hughes y Enzo Arias parte de la agrupación E.S. nos invitaron a salir del mundo convencional y rutinario para disminuir las tensiones, mediante una Experiencia Sonora donde expresaban, con diversos instrumentos una musicalidad sin un plan pues "sin un plan cualquier rumbo es posible". "Sin plan podemos someternos a otros planes sin resistencia. Por sobre todo, podemos someternos a cualquier movimiento interno que nos lleve en su dirección, simplemente soltarnos, ya que cuando no tenemos un plan, nuestro recogimiento es más profundo". Esta jornada tuvo una muy buena acogida, contando con una numerosa asistencia de estudiantes de Educación Parvularia y de distintos Profesionales de la Educación pertenecientes a Colegios, Escuelas y Jardines Infantiles de diferentes comunas de la región, quienes valoraron la iniciativa y el resultado de la actividad.



# Alimentación y Salud: consejos para el invierno

Grupo de Responsabilidad Social Universitaria  
Carrera de Nutrición y Dietética.

La dieta que nos resultaba útil y gratificante en los largos y soleados días de verano ya no sirve en estas fechas, es demasiado frugal para el invierno. La naturaleza, siempre sabia, inunda los mercados con alimentos de temporada que aportan propiedades que nos ayudan a afrontar los meses invernales y a combatir las gripes y resfríos que nos aquejan.

Al momento de enfrentar estas y otras infecciones, la importancia de la nutrición a partir de una adecuada selección de alimentos es fundamental. Por lo tanto, si queremos fortalecer nuestra salud, sugeriremos en esta oportunidad algunos de los alimentos que no pueden faltar en tu dieta invernal, en un boletín posterior abordaremos otros alimentos y su consumo.

## Alimentación para la súper-inmunidad

### Antioxidantes

Durante el invierno con las bajas temperaturas nuestro sistema inmunológico está expuesto a más riesgos, una buena manera de re-



forzar nuestras defensas es a través de los antioxidantes.

Las frutas y hortalizas de hojas verdes son una fuente básica de vitaminas, minerales, fibra y una gran variedad de sustancias bioactivas con propiedades antioxidantes muy potentes que actúan como un refuerzo para la salud, fortaleciendo las defensas de nuestro organismo frente a las enfermedades más comunes. Siguiendo la recomendación de consumir al menos 5 raciones de entre frutas y hortalizas

a diario estaremos garantizando el cuidado de nuestra salud.

### Vitamina C

Dentro de la larga lista de frutas destacan los cítricos ricos en vitamina C, sustancia antioxidante por excelencia que estimula el sistema inmunitario fortaleciendo la acción de los glóbulos blancos. El consumo de esta milenaria vitamina sigue siendo una buena opción para defendernos durante el invierno. La vitamina C es catalogada como de requerimiento

esencial para el cuerpo humano ya que esta no puede ser sintetizada en el organismo. Además, es destacada por sus funciones protectoras a las moléculas de grasa, poder reductor a radicales libres, duplicación o triplicación de la absorción de hierro y su efecto potenciador del sistema inmunológico disminuyendo la proliferación de virus, disminución y prevención de la intensidad de síntomas del resfrío y enfermedades respiratorias. La papaya, las frutillas, el tomate y el kiwi también presentan una elevada cantidad de vitamina C con todos sus beneficios para la salud. Además algunas sustancias bioactivas presentes en el pimentón, el pepino y el tomate, como el licopeno y otros carotenoides, parecen ejercer un papel importante en la prevención frente al cáncer.

La ingesta diaria de ácido ascórbico debe igualar la cantidad excretada. Los adultos sanos pierden de un 3 a un 4% de sus depósitos corporales diariamente. Para mantener un depósito corporal de 1500 mg o más en el hombre adulto, es necesario absorber alrededor de 90 mg/día. Esto se pueden obtener fácilmente en una rica ensalada que contenga brócoli (1 taza) combinada con 1 unidad regular de tomate. O bien consumiendo una ración de frutillas (1/2 taza).

### Vitamina E

Diversos estudios han demostrado que aumenta la respuesta inmunitaria; se ha probado que al incorporar una dosis de vitamina E a personas con una mala alimentación, o con defensas bajas, su respuesta inmunológica mejora ampliamente.

El ritmo de absorción de esta vitamina depende de la digestión y absorción de las grasas presentes en la dieta, así como de la funcionalidad del hígado y el páncreas.

Esta se encuentra en alimentos como semillas de girasol, huevo, germen de trigo, aceites y vegetales de color verde intenso como espinacas, acelgas o brócoli. En adultos la ingesta diaria recomendada de vitamina E es de 15 mg / día y se puede suministrar ingiriendo alimentos como las almendras (18 unidades) o agregando en la comidas 6 cucharaditas de aceite de oliva o canola durante el día.

### Provitamina A o Carotenoides

Necesaria para mantener en buen estado la piel y las mucosas. Sobre todo las mucosas que recubren el interior de los bronquios, contribuyendo a reducir el riesgo de afecciones respiratorias. La cantidad de vitamina A recomendada para adultos es de 900 µg, y esta se cubre con un consumo abundante de verduras como las de color anaranjado o morado (como la zanahoria, zapallo, damasco, melón, betarraga, pimentón rojo) y las de hojas verdes (como la espinaca, acelga, achicoria) mejoraremos el estado de la mucosa bronquial y aliviaremos la tos.

No olvidar que incluir en nuestras comidas la cebolla y el ajo ya que refuerzan nuestro sistema inmunológico. El ajo tiene un compuesto con efectos antibióticos y antioxidantes; la cebolla y el jengibre tienen propiedades antiinflamatorias y expectorantes, efectos importantes para un simple dolor de garganta así como para una gripe.

Las frutas y hortalizas son los alimentos antioxidantes naturales por excelencia, junto con los frutos secos y los aceites vegetales de oliva, canola y pepita de uva. Conociendo las propiedades que las acompañan podremos adecuar los platos a las necesidades de toda la familia. Reforzar las defensas de los más pequeños, contribuir a regular los índices de colesterol de los mayores, y en definitiva, aprender a cuidarnos a través de una alimentación sana y equilibrada. En invierno lo ideal es comer diariamente un par de frutas, un plato con ensaladas crudas al almuerzo e idealmente algún guiso, tortilla o crema de verduras casera en la noche.

Receta de crema de verduras casera: Puede utilizar las verduras que más le guste, esta es sólo una propuesta. Con 1/2 de zapallo, 1 papa, 1 atado espinacas, 1 cebolla, 3 dientes de ajo, sal a gusto. Lave las verduras, corte y ponga a cocer en una olla a la mitad de agua. Una vez cocidas pase por licuadora, luego sazone, agregue un par de cucharadas de aceite de oliva y pizca de pimienta. Puede ajustar la consistencia con agua o con un poco de leche descremada. Sirva bien caliente.

En definitiva, en nuestras manos están las herramientas necesarias para tener una mejor calidad de vida gracias al beneficio que nos entregan los alimentos. Saber elegir que comemos cada día, manteniendo una alimentación lo más natural posible, evitando los alimentos procesados, es fundamental para tener una buena salud!

# Técnicas de Higiene Oral para Párvulos

## Algunas recomendaciones a seguir

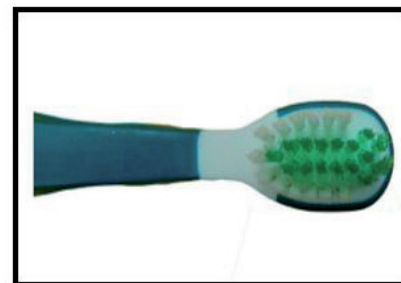
Víctor Hugo Alvarado Gómez  
Alumno 6° Año Carrera de Odontología, U. de Valparaíso

Una correcta higiene oral es sumamente importante, y absolutamente recomendada para niños de todas las edades, desde el momento en que aparece el primer diente (a los 6 meses de edad).

Se sabe que las técnicas de higiene oral existentes, tales como la de cepillado, remueven en gran cantidad el Biofilm Dental (conocida como Placa Bacteriana), agente etiológico relevante en lo que es caries dental; además de mantener la boca limpia y saludable, y mejorar el aliento de los niños y su sentido gustativo. Por otra parte, el usar pasta dental con flúor resulta ser una ayuda significativa para combatir las caries, debiendo ser estrictamente supervisada la administración de ésta por la educadora a cargo.

La introducción de la educación en salud y conocimientos sobre cuidados de higiene oral está altamente justificado en los primeros años de vida, ya que en este momento los niños y niñas están descubriéndose y descubriendo sus sensaciones, permitiéndoles adquirir con mayor efectividad estas nuevas herramientas.

Las Educadoras, al ser personas trascendentales en el crecimiento y desarrollo de los párvulos, pue-



Características del cepillo dental

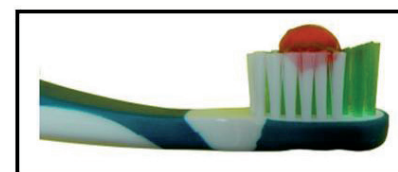
den marcar una diferencia notable y duradera en la salud bucal. Por ejemplo, podrán revisar si los bebés tienen caries causadas por el biberón (conocidas como caries de la primera infancia), y a los niños de los otros niveles de Educación Parvularia, se les puede ayudar con el cepillado de los dientes y el uso de seda dental, dentro de lo que conforma una técnica de higiene oral en general; con el objetivo de promover la salud bucal.

### Cepillo dental

En el comercio existen cepillos con cabezas pequeñas, y diseños para párvulos. Es recomendable, al elegir un cepillo, considerar el lugar donde se guardará, pues mangos gruesos o con adornos, pueden dificultar su colocación en el cepillero del establecimiento.

Las características del cepillo ideal son:

- Mango recto.
- Tamaño adecuado a la edad del niño.
- Los filamentos deben ser suaves, firmes.



- Cabeza redondeada.
- Reemplazarlo cada 2 o 3 meses de uso, o antes si muestra signos de desgaste o los filamentos están abiertos.

### Selección de la Pasta Dental

El cepillado dental en los niños y niñas menores de 2 años se debe realizar sin pasta, ya que ésta se incorpora a partir de los 2 años y debe ser de uso infantil, es decir no inferior a 400 ppm ni superior a 500ppm de flúor, que debe estar claramente explicitado en el envase, además de estar claramente estipulada la fecha de vencimiento de la pasta.





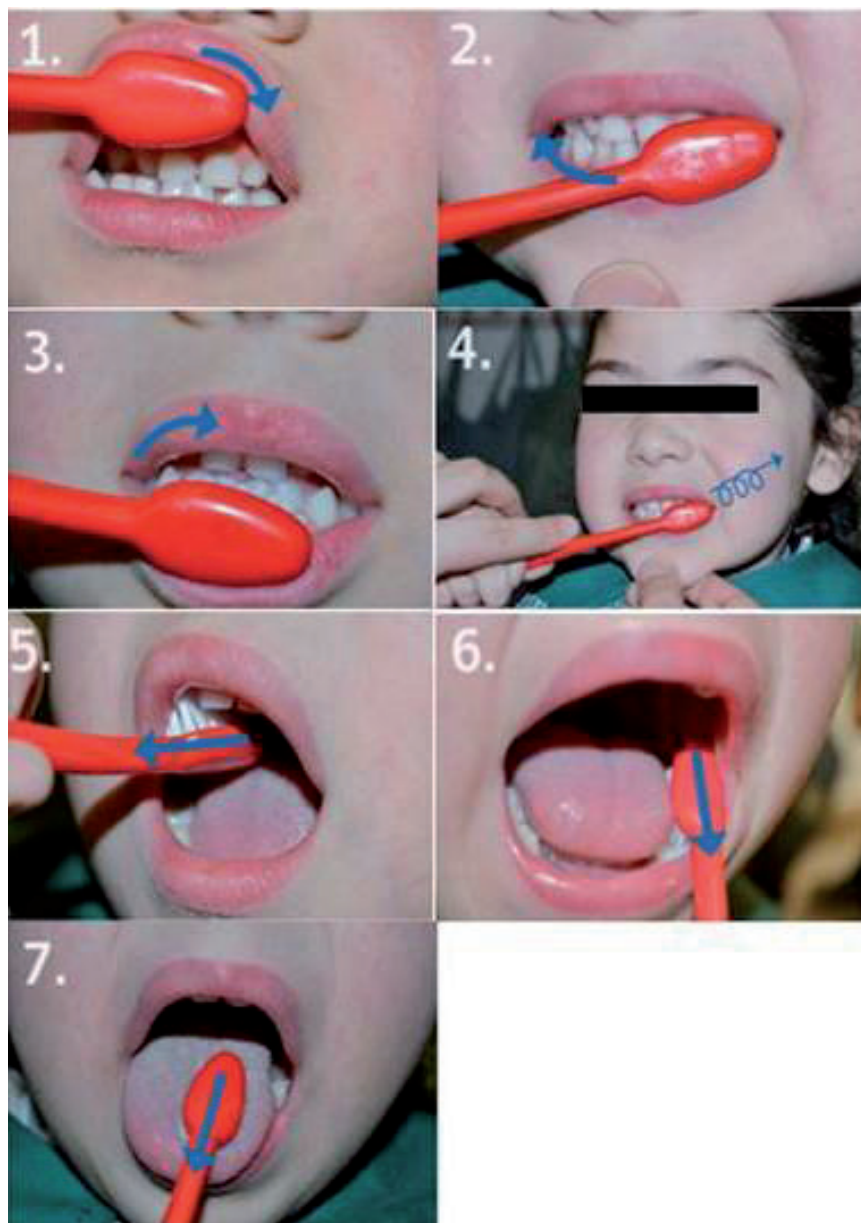
En las imágenes, productos comercializados. El producto N°1 es recomendado (500 ppm), en cambio el N°2 no (1100 ppm).

### Cantidad y dispensación de Pasta Dental a utilizar

Para dispensar la pasta de dientes, el cepillo debe estar limpio y seco. Se recomienda que un adulto responsable aplique, como máximo, el equivalente al tamaño de una arveja en los filamentos del cepillo de dientes.

### Esquema de cepillado con Técnica de Fones o Circular

Para comenzar a realizar el cepillado propiamente tal, tanto la educadora de párvulos como los niños y niñas deben lavar sus manos.



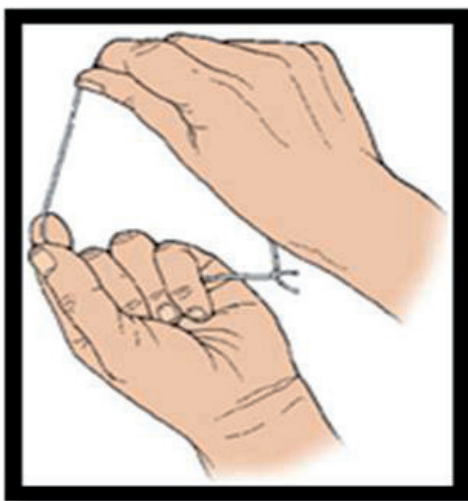
Con los dientes juntos, se debe comenzar a cepillarlos todos en círculo como rueda de bicicletas. Luego, cepillar los molares, en las caras donde se mastica, de atrás hacia adelante. Y no olvidar cepillar también la lengua.

Es útil que la educadora circule entre los niños mientras realizan el cepillado, recordando las indica-

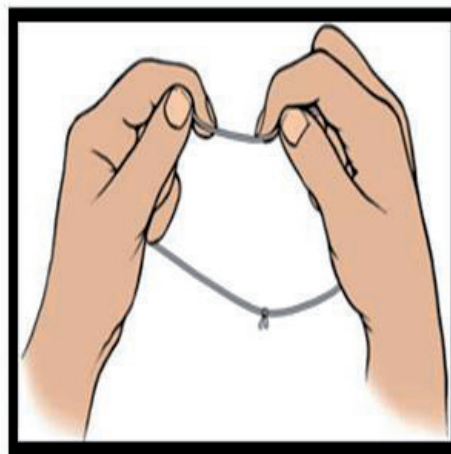
ciones, sirviendo de modelo y cuidando que los niños no ingieran pasta dental.

Se ha establecido que a mayor duración del cepillado, mayor remoción de Biofilm Dental, por lo que se estima apropiada una duración de 2 a 3 minutos, siempre supervisado por la educadora.

### Se muestra la postura de dedos, ya sea para la limpieza



superior (N° 1)



inferior (N° 2).

Con esta técnica se consigue mayor remoción de bacterias, y al mismo tiempo, se masajean las encías, enseñando al niño o niña una higiene más compleja, a incorporar durante su crecimiento.

Luego se recomienda indicar a los párvulos que eliminen en el lavamanos los restos de pasta dental y saliva que tienen en boca, sin hacer un enjuague posterior, ya que se disminuiría la acción preventiva de caries que posee la pasta dental.

#### **Seda Dental: Método del Lazo o Circular**

La limpieza con hilo dental de forma adecuada y con regularidad ayuda a eliminar en mayor medida el Biofilm Dental localizada específicamente en los espacios entre los dientes, que el cepillado sólo no puede eliminar.

Es recomendable utilizarlo en los niños por lo menos una vez al día durante dos o tres minutos para que sea más efectiva la remoción, siempre realizado por la misma educadora en la boca del niño.

Para realizar la técnica de seda dental, se recomienda:

1. Corte un trozo de hilo dental de aproximadamente 45 cm de largo
2. Forme un círculo y átelo firmemente.
3. Luego coloque todos los dedos, excepto el pulgar, dentro del lazo.
4. Después, use los índices para guiar el hilo a través de los dientes inferiores.
5. Luego use los pulgares para guiar el hilo a través de los dientes superiores, asegurándose

de llegar debajo de la línea de las encías, formando una "C" al costado de cada diente.

6. Vaya girando el hilo, cada vez que realiza la limpieza de un espacio.
7. Realice la limpieza de forma ordenada y secuencial (de derecha a izquierda superior, y de izquierda a derecha inferior), hasta completar todos los sectores.

#### **Bibliografía:**

- Orientaciones técnicas para el cepillado de dientes de niños y niñas que asisten a Educación Parvularia. MINSAL, 2012.
- "La higiene oral en escolares de primaria". Eva Reyes Gilabert, 2012.
- California Childcare Health Program, 2005; actualizado en 2007.
- Prevención de los Problemas Orales. The University of Chicago Medicine Comer Children's Hospital, 2013.

# Vinculación con el medio en el contexto de asignaturas



La Carrera de Educación Parvularia de la Universidad de Valparaíso, se propone en el Plan de Desarrollo Estratégico, dentro de otros aspectos, potenciar y ampliar vínculos y alianzas estratégicas con instituciones regionales para fortalecer la formación de las/os estudiantes y aportar al desarrollo de la educación de la primera infancia.

Para el logro de aquello se plantea la generación de redes de desarrollo y colaboración al interior de la Facultad, de la Universidad y con la comunidad, la coordinación de acciones conjuntas con instituciones de atención a la primera infancia y el fortalecimiento de los vínculos con Centros de Práctica para establecer relaciones colaborativas en beneficio del proceso de formación de las/os estudiantes.

En el cumplimiento de los objetivos descritos se llevan a cabo diversas acciones, muchas de ellas organizadas e implementadas por profes-

sores y estudiantes en el contexto de las distintas asignaturas. En este sentido es posible mencionar:

- **Foro: "Redes Sociales e intersectorialidad"**, organizado al alero de la asignatura de tercer año "Comunidad y Trabajo con Adultos", donde las profesionales Graciela Guzmán Santis y Andrea Oviedo Zapata de la Oficina de Protección de los Derechos de la Infancia de la Comuna de Valparaíso, dieron cuenta de la importancia del trabajo en red, como una herramienta para la gestión y desarrollo de la primera infancia como una forma de sensibilizar a las estudiantes y propiciar la reflexión y el análisis frente a esta temáticas.
- **Mesa redonda: "Importancia del Trabajo Interdisciplinario y de la Familia en el Desarrollo y Potenciación de Niños y**

**Niñas"**. Llevado a cabo en la asignatura "**Práctica de Mención**" del cuarto año de la carrera, donde Estudiantes del sexto año de la Carrera Odontología de esta casa de estudios, una Educadora de Párvulos del Cesfam Quebrada Verde Valparaíso (Programa Chile Crece Contigo) y dos tituladas de la carrera una de ellas con la Mención "**Comunicación y Trastornos del Lenguaje**" y otra con la Mención "**Promoción de la Salud**", dieron a conocer experiencias desde diferentes miradas en relación al trabajo colaborativo con distintos profesionales del área de la salud, desarrollo humano y educación, incorporando y reconociendo a las familias como el principal agente educativo de los niños y niñas.

- **Exposición del proyecto: "Reutilizar y Reducir: Un aporte a la sensibilización en**



**el cuidado del medio ambiente”** la actividad consistió en una muestra para las familias de los párvulos que asisten al Jardín infantil familiar JUNJI “Cuncunita” y para la comunidad en general, de los trabajos realizados en el marco de un proyecto educativo específico, el cual se prolongó por un periodo de 4 meses, en donde se implementaron situaciones pedagógicas con los niños y niñas relacionadas con contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales para el cuidado y preservación del medio.

De mismo modo se desarrollaron talleres con las familias donde fueron confeccionados, a partir de elementos que ya han sido usados, otros artículos útiles tanto en el hogar como en el propio jardín Infantil, todo esto efectuando un trabajo conjunto con Patricia Pérez y Rosita González, Equipo Técnico Pedagógico del Jardín Infantil y encargadas del mismo. Lo anterior se abordó en el contexto de la asignatura **Tesis II**.

A esta actividad también fueron integrados Adultos Mayores del Centro Comunitario de Salud San Roque.

- **Feria Panel:** organizada y presentada por Estudiantes de la mención Promoción de la Salud y de la mención Comunicación y Trastornos del Lenguaje. Es la Quinta versión de esta actividad, la cual es abierta a toda la comunidad.

En el contexto de la asignatura “Práctica Integrada Mención” se finaliza el semestre dando a



conocer los trabajos realizados en los centros de práctica; los que consideran Jardines infantiles, Escuelas de Lenguaje, Centros de salud Familiar (CES-FASM) y una Unidad pediátrica.

Las estudiantes, en base a un diagnóstico realizado en los diferentes contextos donde se insertan, diseñaron variados proyectos dirigidos a los párvulos, sus familias o hacia el equipo que se desempeña en estos establecimientos, los que estuvieron orientados hacia la potenciación del lenguaje y la promoción de estilos de vida saludables, dentro de los cuales es posible señalar:

- Generación de espacios educativos con el propósito de mejorar la calidad de zonas y tiempos de espera de los párvulos que asisten a controles y para las familias y niños que permanecen hospitalizados en una unidad pediátrica.
- Elaboración de material para los cuidadores y/o familias que asisten a las Salas de estimulación en relación a los cuidados en el hogar y la promoción de estilos de vida saludable.
- Implementación de dípticos informativos, talleres para la fa-

milia y para el equipo técnico pedagógico, para la promoción de la actividad física.

- Elaboración, distribución y socialización a las familias de dípticos y paneles explicativos, con información relevante relacionada con alimentación saludable.
- Elaboración de paneles con información relevante relacionada con la promoción de la lactancia materna e implementación de experiencias pedagógicas, dirigidas a las madres, relacionadas con la misma temática.
- Implementación de recursos didácticos y estrategias de aprendizaje en el área motriz y lingüística.
- Acercamiento a la lectoescritura en base a la textualización y a la realización y utilización de material didáctico, dirigido a la comunidad educativa.

Este tipo de actividades posibilita la difusión de los propósitos y misión de la Carrera, dentro y fuera de la Universidad, enfatizando el sello distintivo de la Carrera de Educación Parvularia de la Universidad de Valparaíso el cual da cuenta del cruce entre educación y salud.