

Carrera de Educación Parvularia UV renueva acreditación por un periodo de cinco años.



María Irma Bustos Venegas
Directora Escuela
Educación Parvularia UV.

Para nuestra Carrera la acreditación significa el reconocimiento a un trabajo que permitió consolidar nuestro proyecto curricular, el que nos llevó a constituirnos en Escuela a partir del año 2013.

Nuestras mayores fortalezas se centran en las competencias de

egreso de nuestras estudiantes que cruzan de manera complementaria los campos de la educación y salud para la primera infancia en la formación de profesionales de la educación.

También es importante destacar la alta calificación y el compromiso tanto del equipo de académicos/as como de funcionarios/as de la Escuela. Del mismo modo, el vínculo con la comunidad, las

instituciones de atención a la primera infancia a nivel local y regional como de otras unidades de la Universidad.

Lo anterior nos obliga a plantearnos el gran desafío de seguir desarrollando un trabajo en equipo comprometido y acorde con los requerimientos de la formación de profesionales de la Educación Parvularia en la actualidad.



Alimentación Saludable = Mejor Calidad de Vida

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

Esto lo señaló el grupo de Responsabilidad Social Universitaria de la Carrera de Nutrición y Dietética en el boletín anterior (Agosto 2013), es por eso que entregan otros consejos importantes de seguir.

Incluya en su dieta alimentos que aporten alto contenido de minerales

Hierro, zinc y selenio mejoran la inmunidad, aumentando la producción de linfocitos y la respuesta de los anticuerpos frente a ciertos tóxicos. Dichos minerales se encuentran preferentemente en carnes rojas magras, mariscos, legumbres y huevos.

El papel que el hierro desempeña se manifiesta dentro de los procesos de inmunidad innata. Es un elemento necesario para la proliferación y maduración de las células inmunitarias, particularmente de los linfocitos asociados con la generación de una respuesta específica frente a agentes infecciosos. La ingesta recomendada de hierro es de 18 mg/día y se puede cubrir con alimentos como las almejas (10 unidades), incluso en conserva, sólo lávelas para sacarle el exceso de sal.

El sistema inmune necesita zinc para combatir las infecciones, la deficiencia conduce a una alteración en la inmunidad y como resultado de ello, a una mayor susceptibilidad ante las infecciones virales, bacterianas y fúngicas. La ingesta recomendada es de 8 a 11 mg/día. Esto se puede cubrir durante el día con el consumo de un yogurt natural al desayuno, 100 gr de carne de vacuno baja en grasa con arroz integral (1/2) taza y espinacas al almuerzo, más 2 rebanadas de pan centeno con jamón de pavo a la once. Por su parte, el selenio estimula las propiedades de protección contra los microorganismos invasores. La ingesta recomendada de selenio es de 55 µg/día y esto se puede suplir al consumir alimentos como la merluza o pescada (100g aportan 80 µg de selenio).

Yogurt para la inmunidad

¿En qué nos ayuda este lácteo?, la respuesta es muy fácil, nos ayuda a contrarrestar la sintomatología gastrointestinal, la que por lo general acompaña a los cuadros virales.

El yogurt corresponde a leche fermentada a través de microorganismos, es decir, bacterias que generan la consistencia del yogurt a partir de diferentes procesos metabólicos. La colonización y fermentación de estos microorganismos en el colon, estimulan el aparato digestivo, favoreciendo la digestión de alimentos, metabolización y hasta la producción de vitaminas. El yogurt permite la restauración de la flora bacteriana presente en nuestro sistema gastrointestinal proporcionando protección en caso de colonización de un microorganismo patógeno y a la vez ayuda y pone en alerta el sistema inmunológico.

Receta de yogurt casero: ¡Necesitas una yogurtera! Debes poner una cucharada de yogurt natural en cada pote de la yogurtera y luego completar el volumen total con leche, ojalá semidescremada. Dejar la horas indicadas (habitualmente entre 12 y 24), y ya tendrás listo tu yogurt casero a un precio mucho menor que el comercial y con lactobacilos en cantidades óptimas.

Muy importante... Hidratarse

El ser humano debe estar en un balance entre la ingesta de líquidos y la eliminación de los mismos para mantener una adecuada hidratación. En general, un buen indicador para saber que necesitamos hidratarnos es la sed, que constituye un mecanismo fisiológico normal para regular la ingesta de líquidos.

Como seguramente ya sabrás, el agua es esencial prácticamente para todas las funciones de nuestro cuerpo y, de acuerdo con la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), los requerimientos de agua pueden variar entre los individuos dependiendo de su edad, sexo, niveles de actividad y condiciones medioambientales. Así, en temperaturas moderadas y para un nivel moderado también de actividad, se recomienda beber entre 2 y 2,5 litros al día de agua.

Si no bebes suficiente agua, podrías ponerte en una situación de riesgo, ya que la deshidratación disminuye las habilidades físicas y mentales y puede dar lugar a mareos, fatiga y confusión. Es muy importante beber suficiente agua si estás combatiendo un resfrío o gripe. Si no te apetece un vaso de agua, no te hagas problemas, las infusiones o té son una muy buena opción, no sólo porque regulan la temperatura corporal, sino que además son

una buena fuente de antioxidantes, como por ejemplo, el té verde.

Cabe también destacar la importancia de la actividad física que debemos realizar cada día. En ocasiones nos desalentamos para seguir con una rutina de ejercicios, pero hay que tratar de perseverar, como por ejemplo 30 minutos de caminata, para así llevar una vida activa. Adicionalmente, son numerosos los estudios realizados acerca de la influencia del ejercicio físico sobre el sistema inmune, coincidiendo en que produce un aumento en el número de linfocitos, fortaleciendo así nuestras defensas contra agentes extraños. Junto con esto, el deporte practicado regularmente permite controlar el estrés debido a la descarga de energía que produce la actividad. También produce un aumento de la secreción de endorfinas, que brindan sensaciones placenteras, ayuda a liberar tensiones y mejora la autoestima.



“El autocuidado de la visión en el uso de las nuevas tecnologías”

Pamela Vásquez Cádiz
Docente Tecnología Médica
Facultad de Medicina
Universidad de Valparaíso

Son variados los factores medioambientales y laborales que pueden estar afectando la salud de los ojos, lo que si no es detectado y mejorado oportunamente, puede ir acrecentando el problema afectando la funcionalidad visual, terminando por estresar el sistema visual.

Factores que propician el stress visual

- «Sobre uso» de la visión cercana.
- Trabajar a una distancia inadecuada y en condiciones inadecuadas.
- El uso inadecuado de las nuevas tecnologías y el estilo de vida actual.

Lo que puede gatillar en el llamado **Síndrome Visual Informático el cual dentro de otros factores se caracteriza por**

- “Problema” visual producto de enfocar los ojos en una pantalla por un tiempo prolongado e ininterrumpido.
- Visión borrosa, fatiga visual, sensación de cuerpo extraño, ojos irritados, fotofobia, visión doble, dificultad para «enfocar»; dolor de cabeza, dolor de cuello y cansancio, entre otros.

¿Cómo cuidar nuestros ojos y prevenir este problema?

- Someterse a una evaluación optométrica y/o oftalmológica.



- Utilizar Luz apropiada: Luz ambiente, luz de trabajo.
- Evitar reflejos sobre la pantalla y/o texto. (mejor LCD)

Distancia de trabajo adecuada:

- Pantalla en la línea de mirada a 10° o 20° por debajo a 50 cm *
- Texto 35 a 40 cm
- Televisión a una distancia igual a la diagonal de la pantalla por 6 y mínimo 2,5 – 3 metros.
- Recordar parpadear
- Mirar a lo lejos cada vez que sea posible.
- Cuando se mire lejos tener conciencia de la periferia y al mirar de cerca también.
- Cuando lea o realice tareas de

cerca, enfocar bien un objeto lejano cada 2-3 páginas o cada 15 o 20 minutos.

- Cuando esté frente a una pantalla realizar mini descansos cada 20 o 30 minutos, relajar visión, hombros, cuello...
- Modificar postura ergonómica.
- Realizar Actividades al aire libre.
- Mantener una alimentación equilibrada.
- Al conducir mantener plena conciencia periférica, estar más alerta.
- Los niños deben tener muebles apropiados para ellos.
- Se recomiendan muebles de colores claros para evitar exceso de contraste.

Acercando los párvulos al mundo de las Ciencias



El año 2012, la Carrera de Educación Parvularia es invitada por el profesor, Dr. Sebastián San Martín, Director del Departamento de Ciencias Biomédicas de la Facultad de Medicina a ser parte de un proyecto de ciencias para niños y niñas de 4 y 5 años.

Esta iniciativa fue muy bien acogida por la carrera e hizo las gestiones pertinentes para que el equipo técnico pedagógico del jardín infantil Conejito Blanco de esta Universidad, se hiciera parte de este proyecto, el que se está implementando por segundo año consecutivo, planteándose como objetivo general que los párvulos conozcan la célula y comprendan su función e importancia, como componente de todo ser vivo.

Dentro de otras situaciones pedagógicas que se llevaron a cabo y que posibilitan el acercamiento de los niños y niñas a las ciencias de una manera concreta, es posible mencionar:

- Recepción de Científicos en el aula donde pudieron conversar de sus trabajos y hacer una demostración de instrumentos tecnológicos que utilizan.
- Visita a Laboratorio, donde pudieron teñir células para poder observarlas al microscopio.
- Dado el éxito de este proyecto, se pretende replicar en otros establecimientos de la región.

En contacto con el medio, respondiendo a los desafíos y necesidades de la comunidad.



La Escuela de Educación Parvularia, busca de manera constante acrecentar las relaciones con el medio tanto interno como externo, y de este modo contribuir a la formación profesional de las futuras educadoras.

En la consecución de los propósitos señalados se realizan numerosas acciones, organizadas e implementadas por diversos actores de nuestra Escuela, en coordinación con diferentes profesionales e instituciones regionales. Dentro de las cuales es posible mencionar.

- Salud Dental y Prevención, dirigido a estudiantes de nuestra

carrera en proceso de práctica profesional, esta iniciativa surge por parte de un grupo de estudiantes de último año de la Cátedra de Odontología Preventiva quienes diseñan un proyecto de educación en salud oral dirigido a educadoras de párvulos. Este módulo estuvo a cargo de Hugo Alvarado G. Egresado de la carrera de odontología.

- “Charla Menciones: Promoción de la Salud - Comunicación y Trastornos del Lenguaje”

En el contexto de la elección de menciones, al finalizar el sexto semestre de la Carrera

se dio a conocer a las estudiantes de 3° año el trabajo interdisciplinario que realizan diferentes especialistas en el desarrollo de la primera infancia. En esta ocasión participaron: Claudia Donoso, Educadora de Párvulos CESFAM de Concón, Patricio Astudillo Fonoaudiólogo CESFAM de Concón, Marianella Witt, Educadora de Párvulos CESFAM Jean et Marie Thierry Valparaíso, Daniella González, Educadora de Párvulos, Jardín Infantil Dapangam Viña del Mar, Mónica Pérez, Educadora de Párvulos, Programas de Integración Escolar (PIE) Puchuncaví.

