

Marta Maritza Rodas Alvarado

**“INCIDENCIA DEL CURSO DE EDUCACION PARA EL HOGAR EN EL
MEJORAMIENTO DE LOS HOGARES DE LAS ESTUDIANTES DEL
CICLO BASICO”**

Asesor: Lic. José María Galindo



**Universidad de San Carlos de Guatemala
FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía
y Ciencias de la Educación**

Guatemala, septiembre de 1999.

**PROPIEDAD DE LA UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
Biblioteca Central**

D2
07
TU069

Este estudio fue presentado por
La autora como trabajo de tesis,
Requisito previo a su graduación
De Licenciada en Pedagogía y
Ciencias de la Educación.

Guatemala, Septiembre de 1999.

INDICE GENERAL

TITULO	PAGINA
Introducción	1
CAPITULO I	
Marco Conceptual	2
1.1. El Problema	2
1.2. Antecedentes del problema	3
1.3. Importancia del Problema	4
1.4. Planteamiento del Problema	5
1.5. Alcances y Límites de la Investigación	5
CAPITULO II	
2. Marco Teórico	6
2.1. Fundamentos Educativos	6
2.1.2 Distintas Clases de Educación	7
2.1.3 Educación Media	8
2.1.4. Educación para el Hogar	10
2.2. Nutrición	
2.2.1. Deficiencias Nutricionales	16
2.2.1.1 Falta de Proteínas y calorías	19
2.2.1.2 Deficiencia en Vitaminas	19
2.2.1.3 Carencia de Minerales	19
2.2.1.4 Síndrome Pluricarencial	19
2.2.3 Alimentación necesaria según edad tipo de trabajo y Condiciones Especiales	21
2.2.3 Pasos para una nutrición Sana	26
2.4. Mejoramiento de la vivienda	29
2.4.1 Origen de la vivienda	29
2.4.2 Evolución de la vivienda	30
2.4.3 Elección y Construcción de la vivienda	31
2.4.4 Decoración	31

2.4.5	Ornato e higiene de la vivienda	36
	Primeros Auxilios	38
	Botiquín	38
	Propósito de los primeros auxilios	39
2.5	Desarrollo y cuidado del niño	41
2.5.1	Necesidades fundamentales del niño	41
2.3.2	Lactancia Meteria	43
	Lactancia artificial	44
2.5.3	Salud Preventiva y Curativa	45
2.5.4	Etapas del Desarrollo Humano	46
2.5.4.1	Adolescencia y pubertad	48
2.6	Confección y Selección de la ropa	50
	origen del Vestido	50
2.6.1	Selección de Telas	52
	Selección de colores	52
2.6.2	Elección de Diseños	53
	Diversos Tipos de Cara	55
2.7	Formación de la Maestra de Educación para el Hogar	57
2.7.1	Vocación de la maestra de hogar	58
2.7.2	Preparación para el magisterio de educación para el hogar	60
2.7.3	La maestra y su relación con las alumnas	61
 CAPITULO III		
3.	Marco Metodológico	63
3.1	Objetivo	63
3.1.1	Objetivo General	63
3.1.2	Objetivos Específicos	63
3.2	Variables	64
3.3	Definición operacional de la variable	65
3.4	Población y Muestra	66
3.4.1	Población	66
3.4.2	Muestra	67
3.5	Instrumentos	67

CAPITULO IV

4.	Presentación de Resultados	68
4.1	Encuesta a Docentes	68
4.2	Encuesta a Alumnas	76
4.3	Conclusiones	86
4.4	Recomendaciones	87
	Bibliografía General	88
	Anexo	90

INTRODUCCION

Este trabajo de tesis se origina de la inquietud por establecer el resultado de cómo influye el curso de Educación para el Hogar en el mejoramiento de los hogares de los estudiantes del ciclo básico.

Para el efecto, se expone esencialmente, en el Capítulo 1 el marco conceptual donde justifica la investigación, antecedentes y la importancia que la misma tendrá, al planteamiento del problema, sus alcances y límites.

En el capítulo II el marco teórico se desarrollan los temas que fundamentan el problema para darle el matiz científico que toda investigación necesita.

El capítulo III el marco metodológico presenta los objetivos, tanto general como específicos, la variable con sus respectivas definiciones e indicadores, los sujetos y el censo constituido por 200 alumnas de tercero básico y los instrumentos que se usaron para la recopilación de los datos.

En el capítulo IV presenta los resultados de campo y su respectivo análisis relacionados con los objetivos de la investigación.

Y, finalmente, se encuentran las conclusiones a las que se llegó después de realizada la investigación.

En cuanto a que no se encontró una incidencia marcada, en el mejoramiento de los hogares en las áreas que se pusieron en el presente estudio.

CAPITULO I

1. Marco Conceptual

1.1 El Problema

Todo ser humano, cualquiera que sea su condición, tiene derecho a recibir una educación que le permita desenvolverse adecuadamente en la sociedad.

Si la educación para el hogar tuviera como meta el mejoramiento de la vida familiar que los frutos de está instrucción tuviera repercusión en la solidez familiar, mejoraría la inter - relación familiar, proveer de conocimiento, para mejorar y organizar adecuadamente el hogar en todos su aspectos.

Pero no proporciona a las educandas las herramientas indispensables para la comprensión de su medio y la necesidad de la parte activa de la mujer, a efecto que goce de una vida próspera y de mayor satisfacción.

Las educandas del nivel medio son numerosas en nuestro país, por lo que la escuela para ellas un segundo hogar a donde llevan sus aspiraciones, problemas y si el curso no llena esos objetivos porque no hay mejoramiento en los hogares de las alumnas, el mismo no está haciendo nada.

1.2 Antecedentes del problema

Si se comprende que el ser humano tiende a desarrollar todas las aptitudes y habilidades para su integración social, comprende que los contenidos y actividades que competen al curso de Educación para el Hogar deben fomentar éxito en la persona: como mujer, ama de casa y profesional.

El curso de Educación para el Hogar se imparte en la etapa más crítica: la adolescencia y, por lo mismo, hay que atender necesidades y problemas para que se permita el desenvolvimiento de una personalidad equilibrada, ajustada a los requerimientos de la sociedad.

El curso de Educación para el Hogar no satisface necesidades, en cuanto a las aplicaciones de los conocimientos adquiridos, ya que no va más allá de que una mujer sepa tejer, cocinar o realizar tareas en el hogar. Actualmente se concibe como la unión científica, humanística y estética que forman una señorita capaz de ser buena esposa madre y profesional para formar el modelo de hogar deseado para este siglo.

Sobre la base de lo anterior, no se conocen, tesis que se refieran en forma general de todas las aplicaciones que tienen el curso de Educación para el Hogar en todas sus áreas.

1.3 Importancia de la Investigación

El problema reviste gran importancia, si se toma en cuenta que la escuela en su papel va más allá de una función de instruir y de transmitir conocimientos y que tiene a su cargo la formación integral del educando.

Los fines de la educación media persiguen formar una persona productiva, satisfecha de sí misma dentro de la sociedad a la que pertenece, capaz de enfrentarse a la vida de manera adecuada. Por lo mismo esto implica un proceso de crecimiento y desarrollo óptimo, que ha de promoverse para lograrlo.

Por lo expuesto, el docente tiene un reto muy importante para lo cual debe prepararse y concientizarse.

Con esta investigación se identificará la incidencia que tiene el curso de Educación para el Hogar en el mejoramiento de los hogares de las estudiantes del ciclo básico y los factores que influyen para que no se lleve a cabo dicho mejoramiento, se consideran, también, el o los problemas que puedan ser resueltos, y los resultados al aplicarse en los establecimientos educativos.

Los resultados pueden ser utilizados por las personas en general o profesionales que tienen relación con el curso de Educación para el Hogar.

1.4 Planteamiento del Problema

De acuerdo con la experiencia de la conducta observada se identificará la relación que hay entre las necesidades de las educandas y la educación que se les imparte. Con este estudio se pretende establecer: ¿Cuál es la incidencia del curso de Educación para el Hogar en el mejoramiento de los hogares de las estudiantes del ciclo básico?

1.5 Alcance y Límites de la Investigación

1.5.1. El alcance

La investigación se realizó en la zona 19; se dirigió a las alumnas del ciclo básico de establecimientos del nivel medio privados y el público que funciona en la colonia. El tema está enfocado desde el punto de vista de las áreas que abarca el curso de educación para el Hogar. El grado que se tomó en cuenta es el tercero de educación media.

1.5.2 Límites

Para el desarrollo se tomaron en cuenta los siguientes límites:

Temporales	Ciclo escolar 1,999
Geográficos	Zona 19
Area educativa	Urbana
Nivel	Medio
Sector	Privado y público
Sexo	Femenino
Edad	14 a 17 años

CAPITULO II

2. MARCO TEORICO

2.1. FUNDAMENTOS EDUCATIVOS

2.1.1. Concepto de educación

La educación es un hecho inherente a la persona humana; no es discrecional, sino ineludible. Quiera o no el hombre, en pleno sentido de la palabra.

Como anota Luzuriaga: "la educación es una virtud que tiene por fin formar, dirigir o desarrollar la vida humana para que esta llegue a la plenitud." (13:14/16)

La palabra educación viene del Latín "Educare" que quiere decir criar, alimentar, nutrir y de "educare" ("ex - ducere"), conducir, llevar, sacar fuera. Según versiones históricas, este termino se aplico primero a la crianza, cuidado y pastoreo de animales para extender su acepción después, al cuidado y conducción de los niños. Llama la atención el doble significado del termino indicado en primer lugar la acción de nutrir, de alimentar, es decir, la acción que se ejerce de afuera hacia dentro; luego la de guiar, llevar, conducir, sacar de adentro hacia fuera, es decir desarrollar, desenvolver.

En efecto, la actividad educativa es un doble juego de acciones en donde hay primero una función nutritiva, orgánica y espiritual, lo suficientemente acentuada, como para proceder luego a una acción

que estimula, guía y que es direccional, la forman dos fuerzas; una externa que constituye la heteroeducación y otra interna que constituye la autoeducación.

En última instancia el objetivo de la educación es mover al individuo de una situación heterónoma a una autónoma. El fin educativo es la formación de hombres libres, conscientes y responsables de sí mismo. En esto consiste, precisamente, el hecho humano de la educación en la formación de la conciencia moral, en la capacidad de discernir entre el bien y el mal.

La educación tiene un sujeto que es el educando y tiene un objeto que es la formación y la conservación del hombre como individuo y como sociedad.

“La educación puede definirse también como la recopilación, conservación y transmisión del acervo cultural de una generación.” (12:15)

2.1.2. DISTINTAS CLASES DE EDUCACIÓN

Dentro del mismo campo de la pedagogía y parte de la educación se encuentran dos tipos de educación de los cuales una es de suma importancia dentro de la tesis:

- a) Educación cósmica, sistemática y espontánea
- b) Educación intencional y sistemática

La primera es inconsciente, natural y desorganizada; la segunda es organizada y consciente. La educación intencional y sistemática que es la que interesa en la presente tesis, es imprescindible, sin ella no es posible dar a conocer todos los recursos y adquisiciones humanas de una generación a otra.

El concepto de educación encierra más bien la intención de obtener un cambio en el educando, se agrega que al establecer la restricción se da al concepto educación la acepción de una doctrina de normas pedagógicas que solamente pueden fijarse para acciones conscientes e intencionales.

2.1.3 EDUCACION MEDIA

La educación media es la etapa que proporciona una cultura básica común a los educandos. Explora sus aptitudes e intereses para orientarlos vocacionalmente y comprende los estudios sistematizados de carácter general y de carácter diversificado que se imparten entre la escuela primaria y el nivel superior.

Objetivos del Nivel de Educación Media

- a) Satisfacer las necesidades de formación de los adolescentes guiándolos hacia la afirmación de su personalidad y al tipo de vida para lo cual cada uno revela vocación y mejores aptitudes de adaptación.

- b) Continuar la formación integral iniciada en la escuela primaria.
- c) Proporcionar a los educandos cultura general y formación científico humanístico.
- d) Formar y desarrollar consciencia de la nacionalidad guatemalteca.
- e) Cultivar y desarrollar valores éticos que permiten al educando el equilibrio de su propia personalidad y la más adecuada convivencia humana.
- f) Fomentar la adquisición de actitudes y hábitos que preserven la salud.

La educación media comprende dos ciclos

- de educación básica o de cultura general de tres grados,
- de estudios diversificados con una duración variable.

2.1.4 EDUCACIÓN PARA EL HOGAR

Concepto

“Educación para el hogar es el conjunto de ciencias y artes que persiguen la formación integral del individuo, la convivencia ideal de la familia y por ende la mejor estructuración de la sociedad”. (15:3)

El hogar, es base fundamental de toda sociedad humana. En el se ubican recuerdos de la infancia, es la escuela de la vida, refugio inolvidable; el hogar es relación que enlaza a los individuos sentimental, moral, espiritualmente; es la convivencia de hombres, mujeres, jóvenes y niños que unidos integralmente luchan por recorrer caminos y alcanzar juntamente cada meta. Cada ser humano que ha tenido hogar lo recuerda siempre.

Los individuos que conformen el hogar tienen que aprender a convivir entre sí, aprender a respetar ideas, a unir criterios, establecer relaciones, compartir situaciones agradables o contrarias, manifestar afecto, aprender a trabajar uniendo capacidades y conocimientos; porque solamente cuando se aprende a amar, respetar y trabajar con sublime esfuerzo se llega a tener un hogar integrado.

La Educación para el hogar ha evolucionado, se ha transformado, porque necesariamente las generaciones cambian, y si

se quiere que la educación para el hogar llegue a ellas debemos actualizar objetivos. Educar a los miembros del hogar que no precisamente se amolden a la monotonía y conformismo sino que de los mismos surjan las innovaciones para una sociedad mejor.

Hace algunos años se hablaba de una Educación para el hogar que consistía en formar y educar a la mujer, y se basaba en la frase que dice. "QUIEN EDUCA UNA MUJER EDUCA UNA FAMILIA", sin tomar en cuenta que el hogar es la integración de individuos distintos y polifacéticos. Al paso del tiempo se han dado cuenta que la mujer no es la responsable directa en la integración socio-hogareña. Quedando atrás una fase que da inicio a renovaciones en esta educación.

Por lo anterior la Educación para el hogar hoy va más allá de que una mujer sepa tejer, cocinar o hacer lo concerniente al hogar perfectamente, actualmente es la unión científica, humanística y estética que integradas forman un modelo de hogar.

Fines y Propósitos de la Educación para el Hogar

A través del proceso enseñanza-aprendizaje de Educación para el Hogar se logran las siguientes adquisiciones y cambios de conducta.

- Establecimiento de valores que darán un máximo significado a la vida personal, familiar y comunal.
- Logro de relaciones interpersonales completas y satisfactoria dentro de la escuela, el hogar y la comunidad.
- Desarrollo de una mutua comprensión y aprecio entre diferentes culturas y distintos modos de vida y cooperar con personas que desean elevar su nivel de vida.
- Enriquecimiento de la vida personal y del hogar a través de artes y humanidades mediante el uso renovado y creativo del tiempo libre.
- Creación de un ambiente de Hogar que conduce al crecimiento sano de todos los miembros de la familia.
- Hacer del Hogar y la comunidad un ambiente propicio para el desarrollo integral de la familia durante todas las épocas de la vida.
- Logro de decisiones inteligentes respecto al uso de recursos personales, familiares y de la comunidad, cualquiera que sean las circunstancias particulares de la vida.
- Impulsar hacia la práctica de las actividades del Hogar a fin de que ello contribuya efectivamente al logro de ideales de individuos y de su familia.

- Estimular a los individuos a participar en programas de acción y bienestar social.
- Fortalecer el espíritu nacionalista aprovechando los recursos del país.

Objetivos Generales del Curso de Educación para el Hogar de Tercero Básico.

1. Hacer énfasis en los alumnos que la buena alimentación es uno de los factores básicos para la salud.
2. Fomentar la práctica de buenos hábitos alimenticios para mejorar y conservar la salud.
3. Afianzar el mejor aprovechamiento de los alimentos existentes en la comunidad.
4. Comprender los beneficios de una vivienda higiénica.
5. Capacitar a los educandos para que puedan aprovechar en la mejor forma los recursos naturales de la región y los desechos de la comunidad.
6. Desarrollar habilidades y destrezas en la reparación y construcción de algunos muebles, objetos útiles y decorativos, estimulando el sentido estético.
7. Orientar a las alumnas en la selección y compra de materiales y equipo para la confección de diferentes prendas.

8. Interesar a las alumnas en los diferentes beneficios que puedan obtenerse a través de los conocimientos adquiridos en esta área.
9. Orientar a las alumnas para que puedan educar a los niños mediante la comprensión y respeto de su personalidad.
10. Proveer de los conocimientos básicos acerca del desarrollo del niño.
11. Orientar a las alumnas sobre la personalidad que tienen los padres por velar por la educación de sus hijos.
12. Desarrollar el sentido de comprensión y tolerancia entre los miembros de la escuela, la familia y la comunidad.
13. Ayudar a los educandos a desarrollar confianza y seguridad en sí mismos.
14. Estimular actitudes deseables en el individuo que le permitan el libre juego de su personalidad en la vida social.
15. Impartir y aplicar conocimientos para la formación de hábitos de buen consumidor.
16. Orientar a las alumnas en la práctica de la simplificación de las tareas.
17. Despertar interés en las alumnas por las industrias para el hogar.

18. Aprovechar los recursos de la región para la elaboración de proyectos que beneficien al hogar y la comunidad.
19. Fomentar la producción en beneficio económico de la familia y de la comunidad.

2.2 NUTRICION Y PREPARACION DE LOS ALIMENTOS

“ La nutrición es la ciencia que estudia los alimentos y su relación con la salud”. (2:5) La salud es el fundamento de la actividad de cada persona, y la alimentación es una de las grandes bases tanto de la salud física como de la mental. Es imposible gozar de plena salud sin una acertada selección de los alimentos y sin que tomen en cuenta los principios básicos de la nutrición en general.

El consumo de los alimentos disponible está determinado fundamentalmente por los hábitos alimentarios; éstos forman parte importante de la cultura de una población, y aunque son susceptibles de cambiar, son en general, bastante fijos y no se les puede modificar substancialmente en forma rápida.

La manera de seleccionar los alimentos y comprarlos, la manera de prepararlos y servirlos y la distribución que se hace de los alimentos, tanto a nivel familiar como a nivel comunal, van a determinar el consumo de elementos, nutritivos de cada uno de los miembros de esa población.

Es importante considerar detenidamente el papel de los hábitos alimentarios a nivel del hogar no es suficiente que haya una disponibilidad alimentaria familiar adecuada, es necesario además que los hábitos de selección preparación y distribución de los alimentos que tiene la familia, corresponda a las necesidades individuales de cada miembro.

El termino hábitos alimentarios expresa un conjunto de costumbres que determinan el comportamiento del hombre en relación con los alimentos, y que incluyen desde la manera en que el hombre acostumbra seleccionar los alimentos, hasta la forma en que los consume o los sirve a las personas que va a alimentar.

Por las razones señaladas, es hábito alimentario el tipo de frijol que se compra, la forma de lavar el arroz antes de cocinarlo, no dar a un niño huevo cuando tiene diarrea, servir el melón con jamón, servir primero la sopa, luego la carne con verduras luego el postre y el café. En fin todo comportamiento humano relacionado con los alimentos que se repite a lo largo de nuestra vida y que muchas veces se comparte, no sólo en familia, sino dentro del grupo social y étnico en que vivimos.

El mejoramiento de los hábitos alimentarios que afectan el consumo puede lograrse a través del mejoramiento de los hábitos de selección, adquisición, preparación y distribución de los alimentos con el fin de lograr un consumo racional del alimento disponible un mejor uso del presupuesto destinado a alimentos, y un mayor consumo de los alimentos de alto valor biológico.

HABITOS HIGIENICOS EN LA NUTRICION

Siempre que se manipula y prepara alimentos, es necesario enfatizar la higiene, por ello extremada limpieza y pulcritud debe tenerse en la

preparación de todo alimento. Los malos hábitos contribuyen a transmitir enfermedades.

Cuando se manipula y prepara alimentos, es necesario recordar lavarse las manos, antes de empezar a trabajar, después de manipular los alimentos crudos, tocarse el cabello. Prepararlos cuando se tiene diarrea, tos, catarro.

Desnutrición: es la carencia, en el organismo de una o varias sustancias nutritivas obtenidas en los alimentos.

La desnutrición se manifiesta, en niños y adultos con un conjunto de síntomas que revelan el agotamiento de reservas adicional que cada célula ha tomado en cada nutriente.

Se reconoce la desnutrición por un enflaquecimiento progresivo, deformación en los huesos, enfermedades nerviosas, falta de defensa contra enfermedades, y retardo en el crecimiento y desarrollo (en los niños).

2.2.1 PRINCIPALES DEFICIENCIAS NUTRICIONALES

2.2.1.1- Falta de proteínas y calorías

Se manifiesta con diarreas, flacidez muscular, estancamiento en el desarrollo principal en los niños de primera edad, debilidad física, cansancio rápido en el trabajo en adultos.

2.2.1.2 – Deficiencia en vitaminas

Principalmente de las vitaminas A, B1, B2, B12 y Niacina.

Esta deficiencia vitamínica produce efectos tales como:

- retardo de crecimiento
- falta de defensa contra enfermedades
- mal funcionamiento de los órganos,
- deficiencia visual, en algunos casos ceguera.

2.2.1.3 – Carencia de minerales

Los minerales que más demuestran su deficiencia con: el calcio, hierro y yodo que producen anemias nutricionales. Principalmente se dan los casos en mujeres embarazadas, lactantes y niños menores de tres años. La falta de yodo ocasiona el bocio.

2.2.1.4 – Síndrome pluricarenal

Significa carencia de la mayor parte de sustancias nutritivas de los alimentos que sirven de materia prima con las cuales el organismo lleva a cabo sus múltiples funciones, produce sustancias químicas internas necesarias par la vida.

Otros problemas de salud por una alimentación inadecuada, ya sea en el consumo de alimentos nutritivos, calidad, cantidad, o falta de variedad diaria son:

- deformaciones físicas
- falta de resistencia a las enfermedades
- cirrosis del hígado
- poco rendimiento en el trabajo
- debilidad, inanición y hasta la muerte.

Lamentablemente estas deficiencias no son debidas a la carencia y la disponibilidad de los alimentos, sino a las causas que a continuación se enumeran.

2.2.2 CAUSAS QUE CONTRIBUYEN AL PROBLEMA DE DESNUTRICION

- Ignorancia de las personas en el aspecto nutricional. No dejar el hábito de su deficiente alimentación tradicional.
- Desconocimiento del valor nutritivo de los alimentos. No conocen los nutrientes existentes en cada alimento, ni sus funciones en el organismo.
- Falta de consumo y variedad de alimentos. Hay personas que consumen en abundancia, pero no se alimentan bien; lo que da como resultado niños débiles y desnutridos.

- Abandono del hogar. Irresponsabilidad de los padres
- Alcoholismo. Hay padres que gastan en licores, lo que deberían emplear en alimentos.
- Falta de orientación en la planificación familiar. Tener los hijos que van a poder alimentar y educar.
- No hay aumento en la producción al mismo nivel del aumento de la población.

2.2.3 ALIMENTACION NECESARIA SEGÚN EDADES, TIPOS DE TRABAJO Y CONDICIONES ESPECIALES

2.2.3.1 EDAD Y CRECIMIENTO

La nutrición básica del individuo tiene que considerar que el organismo necesita energía de los alimentos.

Las necesidades nutricionales de niños menores de seis años, niños de nueve a doce años, en edad puberal, adolescentes y jóvenes necesitan refuerzo en cantidad, calidad y consumo de PROTEINAS Y GRASAS, teniendo en cuenta que un estudiante necesita menos grasas que otro de su misma edad ocupado en trabajos de esfuerzo muscular.

Los ancianos deberán disminuir la cantidad de grasa y evitarlas cuando por experiencia conocen los daños que producen.

2.2.3.2 SEXO

Generalmente las raciones alimenticias en cantidad, más en los niños que en las niñas, pero en ambos casos el consumo de alimentos ricos en calcio, hierro, vitaminas, grasas y carbohidratos deben ser iguales (estos nutrientes nos los proporciona los pescados, camarones, cangrejos, hígado de res y cerdo, berros lechugas, ejotes, nabos, rábanos, papas, otros vegetales, aceites, mantequilla, crema, huevos, leche, arroz, pastas y otros cereales).

2.2.3.3 TIPO DE TRABAJO O ACTIVIDAD

Los trabajos o actividades de mucho esfuerzo, muscular o manual necesitan una alimentación rica en carbohidratos (cereales, pastas y azúcares), y asimismo en grasas (mantequilla, aceites, crema). De estos alimentos puede consumir en mayor cantidad por comida, ya que tiene que reponer la energía perdida.

A partir de los nueve años de edad, es probable que la actividad en los niños más que en las niñas por lo que habrá que acomodar otros nutrientes para cubrir sus necesidades.

El oficinista y la persona que tienen un trabajo intelectual deben mantener una dieta a base de carnes, leche, vegetales y frutas. En general alimentos de fácil digestión.

Los deportistas, cuya actividad consume gran cantidad de energías mantendrán una dieta a base de miel de abeja, frutas, vegetales, carnes asadas. Mantendrán gran control de las grasas y los carbohidratos.

2.2.3.4 CONDICIONES DE EMBARAZO

La nutrición de la embarazada debe aumentarse en nutrimentos esenciales, ya que incluirán la ingestión del feto, que son indispensables para su formación y desarrollo.

Estos son:

Proteínas: Debe aumentar su ingestión ya que estas tienen la función de formar tejidos, huesos y contribuyen al crecimiento del feto y a la formación de otros alimentos durante el embarazo. Los alimentos que aportan estas substancias son: leche, huevos, carnes, pescados, aves.

Calcio y Fósforo: Son otros alimentos indispensables durante este periodo y la lactancia, por la contribución que aportan a la formación ósea del feto y de los dientes. Consumiendo un litro de leche diario se satisface la ingestión de calcio y fósforo.

Hierro: Es tan importante su aporte como el del calcio y el fósforo en este periodo; para cubrir las necesidades de este mineral se debe consumir mayor cantidad de: hígado, de res, vísceras de animal como

riñones, corazón lengua, sesos, leche, huevos, frijoles, la mayor parte de verduras de hojas y frutas secas.

Yodo: Se obtiene consumiendo sal yodada y agua potable

Téngase en cuenta también:

Peso: controlar su peso evitando consumir demasiadas grasas y se recomienda pequeñas cantidades.

Actividad: Si su actividad física no varía en el 2do y 3er trimestre, debe elegir cuidadosamente su alimentación para no aumentar su contenido calórico.

En la selección de alimentos de la futura madre es importante considerar su edad. La embarazada adolescente, según su edad y etapa de crecimiento, puede necesitar mayores raciones que la embarazada de veintiocho años.

Alimentos que deben incluirse para una mujer embarazada con actividad moderada, peso y edad normales, debe consumirse durante el día:

1 litro de leche entera o descremada

1 onza de queso

1 porción de cereal

1 porción 4 onzas de carne de cualquier clase

1 ración de hígado, uno o dos días por semana

1 ó 2 huevos diarios

2 ó 3 raciones de verduras cocidas y crudas

1 ración de papas o pastas

2 o más raciones de frutas, entre ellas, una de frutas cítricas

1 ó 2 raciones de pan, 4 rodajas al día o tortillas

1 ó 2 cucharadas de mantequilla o margarina

2.2.3.5 Condiciones de la alimentación durante la lactancia

Generalmente las necesidades de la madre aumentan más que durante el embarazo. Los requerimientos del niño son mayores a medida de su crecimiento, aumenta de peso y mayor actividad; por lo que la madre debe aumentar su dieta en proteínas, carbohidratos, vitaminas, minerales y grasas, para producción de leche, y la actividad necesaria que requiera el cuidado del niño.

Conviene, mientras se está lactando, incluir refacciones en la mañana y merienda en la tarde. Ingerir suficiente leche, agua y otros líquidos, principalmente jugos de frutas.

Evite: En lo posible, durante el amamantamiento, el consumo de muchas frituras y alimentos muy condimentados,

Elimine totalmente los licores y las bebidas irritantes.

2.3 LOS PASOS PARA UNA NUTRICION SANA

2.3.1 Incluya en todos los tiempos de comida granos cereales o papas, porque alimentan, son económicos y sabrosos.

Deben ser la base de nuestra alimentación porque nos proporcionan energía para el funcionamiento de todos los órganos y para desarrollar nuestras actividades diarias. Se recomienda comerlos todos los días y en todos los tiempos de comida.

2.3.2 Coma todos los días hierbas o verduras para beneficiar su organismo.

Las hierbas y verduras de color verde intenso y verduras con carnaza amarilla o anaranjada aportan grandes cantidades de vitamina A, lo que contribuye a fortalecer las defensas del organismo y mantener saludable al vista, la piel y demás tejidos del cuerpo. Las verduras también son ricas en vitamina C, contienen mucho agua y poca grasa.

Todos los días coma fruta cualquiera que sea por que son sanas, digestivas y alimenticias. Las frutas son ricas en fibra y vitaminas A y C.

La vitamina C ayuda a cicatrizar las heridas, fortalecer los vasos sanguíneos, resistir las infecciones y favorecer la absorción del hierro presente en los vegetales.

Si come todos los días tortillas y frijoles por cada tortilla coma una cucharada de frijol para que sea más sustanciosa al combinar los frijoles con tortilla obtenemos una mezcla de proteínas de muy buena calidad, comparable con la proteína de la carne y la del huevo. Por lo que comer dos tortillas con dos cucharadas de frijol equivale a comer proteína de una onza de carne o de un huevo.

Coma por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso o un vaso de leche para complementar su alimentación.

En este grupo de alimentos también se incluyen las harinas como incaparina, bienestarina que son iguales a la leche en su valor nutritivo y de mas bajo costo.

Al menos una vez por semana, coma un pedazo de hígado o de carne para fortalecer su organismo.

Las carnes son un buen alimento, fuente de muchos nutrientes como proteínas de buena calidad, hierro y cinc, que sirven para formar y reparar los tejidos y para el crecimiento. Las vísceras o menudos son más económicos y tan buenos alimentos como las carnes.

El hígado de res, pollo cerdo es rico en vitamina A y hierro

El hierro es necesario para la formación de hemoglobina.

El zinc ayuda al crecimiento, la salud de la piel y el aumento del
apetito

Para mantenerse sano como variado que es la base de una
buena alimentación

Lávase las manos, tape los alimentos y hierva el agua que bebe.

2.4 MEJORAMIENTO DE LA VIVIENDA

2.4.1. Origen de la vivienda

La vivienda surge con el hombre primitivo que se refugiaba en cavernas o cuevas para protegerse de la lluvia, de animales salvajes, y de la dureza del clima. Más tarde, se utilizaron, para construir la vivienda, los árboles, las piedras y diversos materiales que la naturaleza proporcionaba y sigue proporcionando.

Uno de los materiales más antiguos es el adobe y la teja, pues se usan desde el año 1,600 antes de Cristo. Por supuesto la técnica de hacer el adobe se ha perfeccionando hasta llegar a formar lo que hoy en día conocemos como ladrillo. Esto no quiere decir que el adobe rústico ya no se use; se sigue utilizando en muchas partes de América, y, en nuestro país, en muchos lugares del área rural, se siguen construyendo paredes de adobes, que son más grandes que el ladrillo, pueden durar siglos.

Actualmente, se utilizan mucho, especialmente en las ciudades, el cemento, la arena y el hierro. Otro material que contribuye enormemente en la iluminación de viviendas es el vidrio, para la ventilación se utilizan en muchos lugares, especialmente de clima cálido, el cedazo.

2.4.2. Evolución de la vivienda

La vivienda ha evolucionado de acuerdo a las necesidades del hombre y el crecimiento de los pueblos. Si bien es cierto que en un principio eran cuevas, en muchas tribus se han utilizado la madera y los techos de paja; en otras, la piedra, el adobe, y en la actualidad han cobrado más popularidad las casa hechas de ladrillo y hierro, porque son más seguras y más confortables. También se utiliza el aluminio para el marco de las ventanas, el cobre como material para los electricistas, la pintura y el papel tapiz en la decoración.

2.4.3 Elección y construcción de la vivienda

Si una familia decide construir una vivienda, primero tiene que tener en cuenta su capacidad económica, es decir de cuánto dinero dispone para hacer su vivienda, de qué dependencias va a constar, el terreno u que haya agua. Después de tener el terreno, se procederá a planificar la vivienda, y en consenso con la familia, se verán las necesidades que tienen.

Hay personas especializadas en la construcción de viviendas, desde la elaboración de los planos: son los arquitectos. También interviene el ingeniero, que dirige la construcción, y los maestros de obra y albañiles, que son personas capacitadas para este tipo de trabajo.

Existen instituciones que proporcionan préstamos para construcción de viviendas, como son los bancos, que cobran un interés sobre el capital.

Así mismo, también existen compañías que se dedican a hacer viviendas, que los compradores pueden adquirir pagando mensualidades durante un tiempo determinado, según el contrato. Éste puede tener un plazo de 5, 10, 15, ó 20 años, siempre con interés de recargo.

2.4.4 Dependencias mínimas que debe tener una vivienda

Cocina es el lugar en donde se preparan los alimentos.

Comedor es el lugar en donde la familia se reúne para comer.

Dormitorios son los lugares para dormir. El número de éstos estará en función de las necesidades propias de la familia.

Cuarto de Baño es el lugar para lavarse y asearse.

Sala es el lugar para descansar, conversar y recibir a las visitas.

Patio es el lugar para jugar y para algún menester de la casa.

2.4.5 La decoración

Es el arte de los misterios formados por la sensibilidad estética de la persona, por una composición agradable, bien proporcionada, equilibrada en armonía y colorido de los objetos colocados en forma que satisfagan las necesidades físicas.

Los objetivos de la decoración para tener una vivienda confortable con:

- funcionalidad.
- expresión.
- belleza.

2.4.6 Funcionalidad

Indica que todo lo utilizado en la ornamentación de la casa sea adaptable a uno o varios usos; este en consonancia con otras estructuras o formas para dar comodidad.

Para lograr esto es necesario:

- conocer el espacio disponible, para su adecuada distribución.
- utilizar muebles de fácil transporte y movimiento, que nos permita dar amplitud, en caso necesario.
- tener muebles que puedan servir de separación y otro servicio.
- eliminar los muebles inútiles.

2.4.7 Expresión

Es la forma de manifestar las sensaciones agradables o desagradables, que nos causan los objetos o cosas puestas a la vista. Dichas sensaciones las experimentan el buen gusto; y se manifiesta en la selección y presentación de las formas y colorido. El conjunto decorativo las expresa al darnos la sensación de agrado o desagrado.

2.4.8 Belleza

Es la impresión causada por la armonía y perfección de las personas y cosas produciéndonos agrado y deleite espiritual, lo que nos induce a amarles.

Así mismo la vivienda debe ser cómoda y práctica, y estar amueblada y decorada con gusto, dándole un tono personal y original.

Para amueblar y equipar una casa, lo primero que hay que tener en cuenta es el número de personas que vivirán en ella, la edad y las necesidades fundamentales de cada una.

2.4.9 Balance

Una casa sin objetos da impresión de vacío, de tristeza, de impersonalidad, y una casa con demasiadas cosas se vera recargada. El saber realizar esta actividad, se conoce, en decoración, con el nombre de Balance.

Hay que evitar la acumulación excesiva, pero también la desnudez. Hay que saber elegir los objetos y colocarlos en lugares adecuados, teniendo en cuenta también el volumen, el color, su estilo, ya que forman parte de la estructura global de las habitaciones.

Se escogerán formas sencillas, naturales; los objetos pueden ser muy decorativos y sus formas muy funcionales, adaptándose plenamente a su uso.

2.4.10 Color

El color que ha de utilizarse para pintar una casa debe tener un tono pastel, suave, ya que al utilizar colores fuertes la casa no quedará bonita, sino todo lo contrario; resultará abrumadora y disonante. En los dormitorios, también es muy importante el color, tanto en las paredes como en las cubrecamas. Por ejemplo, en el cuarto de una jovencita, el color de todo el dormitorio, incluidos los muebles, debe ser suave y delicado, para que parezca femenino.

En la habitación del joven, los colores pueden ser más informales: en cambio, en el cuarto de los padres, serán más sobrios.

En la sala, el color de las paredes debe combinar con los muebles y cortinas; por ejemplo, si la pared es de color blanco hueso, el color de los muebles puede ser color ladrillo, corinto, naranja, café, rojo verde y las cortinas blancas, de tela muy fina, para que entre la luz.

2.4.11 Espacio

Los muebles deben ser, ante todo útiles. La cama debe estar situada en un lugar en donde la persona reciba aire fresco mientras

duerme o descansa, pero no una corriente directa. Puede haber algunas sillas o sillones en el dormitorio, para recibir alguna visita si está enfermo, pero todo ello dispuesto con orden y sin que perturbe la decoración del cuarto.

No hay que olvidar que el dormitorio es la parte de la casa más utilizada por los respectivos miembros de la familia. Por tanto, se tendrá en cuenta las actividades de cada uno a la hora de decorar la habitación y elegir los muebles.

2.4.12 Luz y sombra

Los tocadores y los espejos se pondrán en lugares que tengan buena luz, para que las personas puedan mirarse bien.

La luces de los escritorios deben estar al lado izquierdo, a fin de que la persona no trabaje dándose sombra. La casa debe tener, además, suficiente ventilación y, como consecuencia, suficiente luz interior.

2.4.13 Ornato e higiene

En el ornato de la casa debe tomarse en cuenta los principios y elementos de acuerdo con el carácter de las personas que han de habitar la casa, es importante el estilo, entre ellos como los siguientes: Gótico, Renacentista, Luis XIII, Luis XIV colonial imperial, Moderno Contemporáneo.

De acuerdo a las épocas se ha ornamentado con la ayuda de los aportes y valores culturales que ha venido viviendo la humanidad en las diferentes épocas.

Higiene en los lugares donde se desarrollan actividades individuales y colectivas, deben permanecer libres de contaminación a través de una estricta higiene y limpieza.

Los principios de higiene deben empezar a enseñarse a los niños por la madre en el hogar y continuar enseñándose en la escuela, a fin de que este capacitados para cuidar la casa en la cual viven.

Se debe comprender la importancia que tiene el evitar enfermedades en la familia, así como las epidemias en la comunidad, por medio de la observancia de las reglas higiénicas y una escrupulosa limpieza.

Debe tenerse en consideración que falta de observación de las reglas higiénicas y leyes de salud traen como consecuencia enfermedad, sufrimiento, gastos que podrían haberse evitado y algunas veces la muerte.

Una casa sin ornato es como jardín sin flores, es muy importante y de buen gusto ornamentar la casa de acuerdo a varios factores, tomando en cuenta la edad, gusto y cantidad de personas que formen la familia. De nada sirve el ornato de la vivienda si no existe orden y limpieza por dentro como en las partes exteriores y tomando en cuenta color y tamaño de la casa.

La limpieza diaria es importante e indispensable, como las ventanas desempeñan un papel muy importante, pues son el medio de ventilación de la vivienda, aspecto muy importante, porque tienen implicaciones de salud, por lo tanto es importante su tamaño, el lugar que ocupa en la pared, su vista exterior, la distancia que guardan entre sí.

La limpieza de cada cosa decorativa debe ser diaria e indispensable.

LOS ACCIDENTES EN EL HOGAR

La mayor parte de accidentes en el hogar suceden por descuidos, por ejemplo, objetos y muebles colocados en lugares

inadecuados, juguetes que interrumpen la locomoción, no secar agua o jabón cuando se rieguen en el piso, sobrecargar la corriente eléctrica descontrol en el uso de ollas de presión uso equivocado de herramientas, etc.

La prevención de accidentes es parte de la salud preventiva, el uso correcto de los servicios domésticos garantiza una vida sana y sin accidentes.

El respeto a las normas de conducta en el hogar, y saber seguir instrucciones y medir el peligro, son elementos que ayudan a evitar accidentes.

2.4.14 Primeros auxilios

Los primeros auxilios se pueden comprender como los cuidados inmediatos y eficaces que se presentan a víctimas de un accidente o alteraciones súbitas de la salud.

En casa como en el centro escolar debe existir un botiquín de primeros auxilios, surtido con materiales indispensables para las emergencias.

Un botiquín debe tener:

- gasa estéril para limpiar y cubrir heridas
- rollo de esparadrapo
- curitas

- algodón
- frasco de agua oxigenada
- frasco de mercurio cromo
- frasco de aceite mineral
- loción de Calamina
- aceite de clavo
- frasco de leche de Magnesia
- pinzas
- gotero
- termómetro
- acetaminofen para niños y adultos

No se puede prevenir todo accidente, pero lo que sí es tener conocimiento de cómo proceder en cualquier urgencia que se presenta, ya sea en el lugar de trabajo, en casa, o en la calle mientras se consigue asistencia médica.

PROPOSITOS DE LOS PRIMEROS AUXILIOS

- prevenir accidentes.
- reducir el sufrimiento
- facilitar la labor médica
- prevenir complicaciones en la evolución de las heridas.

QUE SE DEBE HACER:

1. conservar siempre la serenidad
2. actuar aprisa, pero con cuidado
3. evitar que el herido se vea.
4. llamar al médico
5. mantener al paciente alejado de los curiosos.

2.5 DESARROLLO Y CUIDADO DEL NIÑO

En la reproducción de la vida humana, la mujer desempeña un papel importante: aporta un óvulo o huevo que al unírsele con una célula masculina, llamada espermatozoide da origen a una nueva vida resguardándola y proporcionándole lo necesario para completar su desarrollo.

Desde el momento de la unión del óvulo y el espermatozoide comienza el proceso llamado fecundación. Hasta que se produce el parto, la madre y el hijo permanecen unidos durante 266 días aproximadamente.

El papel del hombre es también importante, genera los espermatozoides y los hace llegar al interior de la vagina.

2.5.1 NECESIDADES FUNDAMENTALES DEL NIÑO

Los padres deben saber que cada uno de sus hijos tiene una personalidad propia, diferente a los otros. Las primeras características se pueden observar cuando el niño tiene hambre y come sus actitudes y gestos de aceptación o rechazo ante los nuevos alimentos.

Comprender al niño es entender sus reacciones, conocer sus cualidades y carácter. Ello requiere el conocimiento y comprensión de una misma, y la aceptación de nuestra forma de ser. Se necesita

poner buena voluntad y verdadero amor, con gran dosis de sacrificio. Los regaños negativismos o el querer que comprendan como una persona mayor, indica poco dominio de nosotras mismas y desconocimiento del proceso evolutivo del ser humano. Los padres tienen obligación de proporcionar al niño cuanto necesita para su desarrollo físico intelectual y moral.

En el aspecto físico el recién nacido duerme muchas horas. La cantidad de horas de sueño disminuye mientras crece. En el aspecto psicológico el llanto indica tensión no resuelta o ansiedad. El llanto se considera como la primera manifestación de conflicto psíquico. El recién nacido, desarrolla sus lazos afectivos en un contacto inmediato y permanente con la madre.

En el aspecto social el llanto y la sonrisa son consideradas como formas más evidentes de comunicación social. Los sonidos guturales, el balbuceo y la vocalización de sonidos que oye se consideran también manifestaciones de comunicación social que precede al lenguaje. En la higiene física y mental desde el momento de su nacimiento necesita contar con el afecto de sus padres.

Las relaciones afectivas entre los padres y el niño constituyen el motor que le estimula durante toda su infancia, incluyendo el período de lactancia, cuando la madre lo alimenta y lo cuida.

Al bebé se le puede bañar diariamente. Después que le ha secado la herida de la caída del cordón umbilical, se puede asear con agua tibia y jabón. La importancia del vestido en el niño dependerá mucho del clima del país donde se vive y de la época del año en que nazca del presupuesto de los padres y de la costumbre del lugar.

La forma de vestir al recién nacido y al niño varía de acuerdo a costumbre, tradiciones y modas. Actualmente se tiende a dejar libres los movimientos del niño, ninguna prenda debe comprimirlo, para facilitar la respiración y circulación sanguínea. Lo moderno como los sistemas adhesivos de cierre son más cómodos y seguros.

2.5.2 LA LACTANCIA MATERNA

En la alimentación del recién nacido no existe un alimento que pueda superar a la leche de la madre. La lactancia materna es el mejor alimento para él, hasta aproximadamente un año.

Aparte de que el acto de mamar y dar pecho es una manifestación afectiva entre la madre y el niño. La leche materna tiene propiedades especiales que la hacen superior aun a los mejores productos preparados comercial o caseramente.

Se ha demostrado en estudios que los niños alimentados al pecho padecen menos enfermedades y mueren en menor cantidad que lo alimentado con biberón.

La lactancia materna es mucho más que solo leche con cierta cantidad de nutrientes, es todo un proceso específico para cada especie que no es posible duplicar.

VENTAJAS

- Proporciona protección inmunológica contra comunes enfermedades como la diarrea y enfermedades de las vías respiratorias.
- Más higiénica al no haber contacto con el medio ambiente.
- Se halla disponible en todo momento y en cualquier lugar sin necesidad de preparación previa.
- La leche materna presenta virtudes nutritivas y de salud que ninguna otra leche ofrece.
- La leche materna contiene todas las sustancias alimenticias que el niño necesita en la proporción y cantidad más conveniente.
- Se produce una profunda relación psicoafectiva entre la madre y el hijo, mediante un intercambio de acciones emocionales.
- Es ahorro económico.

LACTANCIA ARTIFICIAL

Se da cuando es imposible dar la lactancia materna como en los casos siguientes:

La muerte de la madre, ausencia total de leche, mala formación de los pezones o una enfermedad que obligue a la madre a ingerir algún medicamento perjudicial al niño.

Existen dos tipos de fórmulas: las leches adaptadas o de comienzo, que se toman durante los cuatro o seis primeros meses y otras de seguimiento, que cubren las necesidades lácteas del niño a partir del medio año.

DESVENTAJAS

- La posibilidad de cometer errores en la dosificación.
- Desde el punto de vista económico, significa un gasto fuerte.
- La falta de contacto físico y emocional entre la madre y el niño
- La leche puede ser muy diluida, es decir, más agua que leche y no nutre al niño
- Son frecuentes los casos de diarrea porque no se ha hervido lo suficiente el agua.

2.5.3 SALUD PREVENTIVA Y CURATIVA

En prevención de las enfermedades hace que éstas sean fácilmente superadas cuando se presentan. Hay enfermedades, que forzosamente habrán de contagiarse al niño por hallarse muy extendidas y ser muy infectantes, por tal razón se debe inmunizar al niño por medio de las vacunas. Las vacunas son preparados

microbianos que se introducen en el organismo para inmunizar al individuo contra alguna enfermedad.

Las vacunas pueden administrarse de dos formas:

Por injerencia = tomadas

Por inoculación = inyectadas

Se conocen actualmente vacunas contra la rubéola, tos ferina, difteria, fiebre tifoidea, poliomiелitis, tétanos, tuberculosis, rabia, meningitis, hepatitis, "A" hepatitis "B".

A los 2 ó 3 meses se le aplica la vacuna llamada triple contra:

Tos ferina, tétano y difteria.

De los 6 a 7 meses se le vacuna contra la poliomiелitis.

A los 9 meses la del sarampión.

Existen a nivel internacional un programa llamado Programa Ampliado de Inmunización (PAI). El cual es una acción conjunta de la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Organización Panamericana de la Salud (OPS), que tienen como propósito reducir las muertes y las enfermedades infantiles que pueden ser prevenidas por inmunización.

2.5.4. Etapas del desarrollo humano

El desarrollo humano, edad de crecimiento o edad evolutiva, es el largo período extendido desde la concepción hasta la madurez.

Las etapas son:

- Prenatal que se divide en tres fases:
 - Germinal: se extiende desde que el óvulo es fecundado hasta el final de la segunda semana.
 - Embrionaria: desde el fin de la segunda semana hasta el segundo mes, el embrión tiene ya apariencia humana la cabeza a alcanzado mayor desarrollo.
 - Fetal: abarca desde el segundo mes hasta el nacimiento
- Primera Infancia: comprende desde el nacimiento hasta los 3 años de vida. Durante este período el niño sufre constantes cambios.

Adaptación al ambiente distinto al del vientre materno.

Rápido desarrollo cerebral con capacidad de aprender. Es la etapa propicia para la formación de buenos hábitos.

Es la edad del adiestramiento comienza la valoración de limpieza (uso del inodoro), empieza a entender lo bueno y lo malo; la seguridad y el peligro.

Es la etapa sensoriomotora, aprende a desarrollar los movimientos de su cuerpo, practica su capacidad sensorial: ver, tocar y oír.

- Segunda Infancia: de lo 3 a 7 años

El niño a esta edad ya camina, pronunciarle las palabras correctamente y sin alterar el idioma. El juego es importante que no se le interrumpa, a menos en situaciones de peligro. Asignarle trabajos y responsabilidades pues fortalecen su personalidad y carácter. Las reglas higiénicas como cepillarse sus dientes dejarlo que se bañe solo, permitirle que se vista solo, fortalece su desarrollo ya que al término de esta etapa, el niño está apto para enfrentarse a un mundo social nuevo de la escolaridad.

- Tercera Infancia o Niñez

En este periodo comprende desde los siete a los doce años durante esta fase del desarrollo humano el niño logra las coordinaciones motrices toma conciencia de su cuerpo. No le es posible estar mucho tiempo quieto. Al iniciarse en la escuela, abandonan gran parte de la dependencia del hogar.

Siente agrado en participar en grupos para sentirse importante.

- Adolescencia y Pubertad

Estos Periodos comprenden desde los 12 a los 20 años.

En el periodo de pre - adolescencia son cambios rápidos en el

desarrollo físico y dificultades de adaptarse a las presiones sociales. Son irritantes, desobedientes, independientes, critican a los padres, profesores y compañeros.

La adolescencia deriva de la voz latina *adolescere* que significa crecer y desarrollarse hacia la madurez.

En la formación de valores y hábitos el adolescente desarrolla:

El hábito de trabajo influye el medio en que se desenvuelve para la elección de él.

Se acentúan los hábitos de limpieza y de arreglo personal, especialmente en los varones que antes habían sido descuidados, ahora se tornan cuidadosos.

En lectura a los chicos les interesan las grandes conquistas de la ciencia, el manejo de datos científicos y técnicos.

A las chicas les interesan más los problemas sociales y de orden sentimental.

Los Valores que más desarrollan son: identidad, perfección amor, respeto, confianza, sexo amistad.

2.6 CONFECCION Y SELECCIÓN DE LA ROPA

El vestir comprende cubrir y adornar el cuerpo con el vestido, por ello la finalidad de la ropa se concreta a cubrir, embellecer y a proteger el cuerpo. La belleza por el vestido implica equilibrio entre la temperatura o clima, el tejido, su color, el estilo, la moda y la ocasión.

Históricamente el vestido surgió como un recurso para satisfacer la necesidad de abrigo ante los rigores de la intemperie y de paso satisfacer los crecientes códigos morales de la sociedad.

En el transcurso de los años se establecieron las modas; pero han cambiado mucho. En la civilización occidental los griegos fueron los primeros en diseñar el arte de vestir, pero las civilizaciones orientales llevaron muchos siglos de adelanto en el aspecto de las modas. Los griegos y después los romanos, consideraron el vestir como arte, por sus túnicas de lienzos y las mantas. La característica que introdujeron los bárbaros en el imperio Romano, relacionada con el atuendo, consistió en que los hombres abandonaron las túnicas para adoptar los pantalones ajustados.

Durante la Edad Media, las mujeres se fueron diferenciando más de los hombres, y adoptaron una moda suntuosa, en que las sedas y los brocados cubrían su cuerpo.

Con la revolución Francesa, se pretendió momentáneamente retornar a la sencillez griega, por la apreciación que se otorgaba al cuerpo humano. Pero ahora se tiende a descubrir en gran parte el cuerpo de la mujer por los escotes y las minis.

En el siglo XX la mujer entra a formar parte de la vida social y laboral, participando en actividades que le eran prohibidas y adopta una moda cómoda.

Actualmente el sentimiento del buen gusto puede ayudar a distinguir entre lo que "te va " y lo que no se ha hecho para la persona. El arreglo personal refleja algo de sí mismo se debe usar ropa apropiada para la ocasión.

El vestuario está determinado por la personalidad masculina y la femenina, es decir que existen prendas apropiadas para la función del hombre y la mujer.

El vestuario, bajo el aspecto cultural influye sobre la personalidad propiamente por el ámbito cultural o ubicación geográfica del individuo. Es decir que la gente viste como su comunidad familia, o grupo étnico viste. Por eso existen las clasificaciones de trajes típicos.

Por el lado de la ciencia, la influencia del vestido en la presentación personal corresponde al campo de la Psicología.

La manera de vestir refleja en gran parte el estado psicobiológico de la persona.

Varios son los factores que toda persona debe tener presente para elegir sus prendas vestir. Unos aspectos se refieren a situaciones geográficas, textura, la edad, recursos económicos etc.

2.6.1 SELECCIÓN DE TELAS APROPIADAS AL TIPO

La coquetería propia de la mujer, la educación del buen gusto por la belleza, se manifiesta en forma de aparentar, a veces superior a lo que es.

Para seleccionar las telas y colores apropiados al tipo de cada una se aconseja:

- analizarse a sí misma, situándose frente a un espejo.
- determinar sus formas perfectas y las que ameriten corrección y perfeccionamiento.
- tener en cuenta el color del cabello, tez, textura.
- tomar en cuenta la edad, el clima, la ocasión en la que se va a utilizar.
- comparar el color de la tela con el rostro colocando la tela sobre el pecho.

Para la selección de colores:

En relación con las personas, los colores influyen en la personalidad, con lo que debe escogerse el color por sí mismo o porque nos gusta. Debe tenerse presente:

- Los colores cálidos rojo, naranja y amarillo dan sensación de más gordura; favorecen a las delgadas, levantan el animo.
- Los colores fríos: azul, verde, y violeta adelgazan y favorecen a las gorditas.
- Los colores Oscuros: negro, azul marino, café hacen la figura más pequeña y delicada. Favorecen a las gordas.
- Los colores brillantes y luminosos dan esbeltez.

Colores según color de la piel y cabello

Los colores que favorecen a las morenas Blanco, celeste, rosado, amarillo suave, gris (Colores Pastel) en colores vivos como el amarillo, verde, azul claro y beige.

Los colores que favorecen a las rubias El rosa, gris, celeste, canela, azul marino, negro, violeta, verde botella, rojo verde.

2.6.2 ELECCION DE DISEÑO APROPIADOS AL TIPO

El tipo de una persona viene determinado generalmente, por los rasgos de la cara, las líneas del cuerpo y otras características menos visibles. Hay diversos tipos:

Gorda y baja debe usar:

- líneas verticales
- vestido de una sola pieza
- telas lisas con estampados pequeños
- faldas rectas, pero no cortas
- mangas rectas
- los vestidos estilo princesa
- vestidos con manga y poco escote
- evitar blusas fruncidas
- cuellos redondos

baja y delgada debe usar

- combinación de líneas verticales y horizontales
- faldas ni muy cortas ni muy largas
- mangas cortas
- mangas rectas
- mezcla de colores blusa oscura y falda clara

alta y delgada debe usar:

- líneas horizontales
- colores Claros
- telas con estampados grandes
- vestidos de dos piezas

- vestido camiseros
- faldas cortas
- Evite vestidos rectos y estrechos, sin manga y líneas verticales.

Alta y gorda debe usar

- líneas horizontales solo en los hombros
- líneas diagonales
- vestidos de una pieza
- blusas cruzadas y mangas
- faldas rectas
- estampados moderados
- evite usar vestido y faldas cortas

DIVERSOS TIPOS DE CARA

Cara redonda: a las personas de este tipo se le recomienda usar:

- cuellos con escote largo
- cuello en V
- fila de botones que rayen hacia abajo
- no usar escote redondo

Cara Oblonga: a las personas de este tipo deben usar

- cuellos altos
- cuellos amplios
- usar algún accesorio debajo de la barbilla

Cara triangular debe usar:

- escote en forma de corazón
- escote en forma de ojal
- cualquier cuello de amplitud al mentón

Cara cuadrada debe usar:

- cuellos más largos que anchos
- cuello de herradura
- escote en forma de V

Cara ovalada debe usar:

- por ser un tipo ideal de cara puede llevar cualquier tipo de escote.

2.7 FORMACION DE LA MAESTRA DE EDUCACION PARA EL HOGAR

Aprender a formar parte de un hogar es como aprender a leer y a escribir, es por eso que si pensamos en una educación que nos forme para el hogar, nos damos cuenta que allí surge la necesidad de las maestras de educación para el hogar.

Actualmente en Guatemala como una sociedad en vía de desarrollo se cuenta con la escuela de maestras de educación para el hogar, que forma maestras dignas de su profesión, mujeres de proyección al cambio positivo, al cambio de actitudes y conductas negativas que orientadas por las maestras se convierten en actitudes positivas, hacia ese cambio acerca de una Guatemala mas libre, mas digna.

La educación para el hogar ha evolucionado, se ha transformado porque necesariamente las generaciones cambian y si queremos que la educación para el hogar llegue a ellas se debe actualizar el objetivo, educando a los miembros del hogar que no precisamente se amolden a la monotonía y conformismo si no que de los mismos surjan las innovaciones para una sociedad mejor la educación para el hogar va mas allá de que una mujer sepa tejer, cocinar o hacer la concierne al hogar perfectamente.

Actualmente es la unión científica humanística y estética que integrados forman un modelo de hogar.

Las responsabilidades de las maestras para el hogar tiende a aumentar a medida que la vida social se va a haciendo más compleja.

2.7.1 VOCACION DE LA MAESTRA DE EDUCACION PARA EL HOGAR

Si la maestra de Educación para el hogar posee verdadera vocación debe sentir inclinación e interés para realizar una actividad con facilidad, perfección eficiencia y espontaneidad.

La profesional en educación para el hogar pertenece al tipo de mujer social, puesto que domina en ella la tendencia de servicio hacia sus semejantes, para lo cual se debe tener personalidad especial inclinándose a los demás, respetándoles y comprendiéndoles para que el cambio pueda realizarse en forma efectiva.

En el trato con las educandas, la maestra persigue la formación integral de las personas.

Esto implica, que la educación toma en cuenta los factores morales, intelectuales y sociales de la personalidad.

Para que ella trabaje en la en formación de la personalidad debe, primero que todo, sentir amor pedagógico por las personas y educandos. Este sentimiento le sirve a su vez de evaluación de la labor realizada con el propósito de mejorar su calidad de maestra.

Es importante que tenga también un sentimiento de valores para darle al alumno una buena orientación hacia el camino correcto.

Por otra parte la conciencia de responsabilidad hace que la maestra de Educación para el hogar ejerza la función de ser agente de cambio. Algunos de los problemas que surjan en las comunidades pueden ser resultado positivo con la ayuda de ella, por lo que debe estar dispuesta a colaborar en la mejor forma. El sentido común y sano juicio son otra responsabilidad importante que hace de la profesional en Educación para el hogar una verdadera maestra, poseedora de las siguientes características: Salud física y mental, habilidad general, habilidad específica, espíritu de servicio, espíritu de superación, sensibilidad, creatividad, dinamismo, responsabilidad, iniciativa, colaboradora, tolerante, consciente, de la importancia de la carrera y su proyección hacia la sociedad.

2.7.2 PREPARACION PARA EL MAGISTERIO DE EDUCACION PARA EL HOGAR

Esta libre justificación de la necesidad de la preparación técnica de la maestra, quien no puede improvisar el conocimiento de las alumnas, de las técnicas de enseñanza, del medio social, de la disciplina a enseñar.

Formación de la especialista: consiste en la preparación de la aspirante al magisterio de educación para el hogar, con ello queda habilitada para ejercer. Este tipo de preparación estriba en la condición de que un buen conocimiento de la materia es suficiente para habilitar a la docente dado que otorga a la par cualidades didácticas.

Formación Profesional: Consiste en un plan de cuatro años destinados al estudio, extensión y profundidad, de las materias que van a ser enseñadas, destinando a la función de la aspirante al Título de educación para el hogar.

Formación Simultanea: está formación procura ir cimentado en la estudiante una consciencia educacional y una visión amplia y real de los problemas de la escuela media.

2.7.3 LA MAESTRA DE EDUCACION PARA EL HOGAR Y SU RELACION CON LAS ALUMNAS

La responsabilidad educativa de la maestra de educación para el hogar en el nivel medio es muy importante por ello, la maestra de hogar se queja de los resultados obtenidos con sus esfuerzos dejan mucho que desear.

Es sabido que las condiciones sociales han variado mucho y desfavorable para el trabajo escolar, además no se puede olvidar el desinterés demostrado por la familia, que espera milagros de la escuela.

El animo que de a sus alumnas es estímulo para ellas porque si bien es cierto que algunas rinden más que otras en el estudio de una disciplina, ella las considera y estima a todas en igual forma.

Muchas veces los motivos de fracasos residen en la maestra su manera de orientar los trabajos en clase, en el tipo de las relaciones que mantiene con sus alumnas, en las técnicas de enseñanza que utiliza, en la falta de motivación adecuada, para localizar dudas y dificultades es necesario hacer un análisis:

- Ha tenido la maestra en cuenta los hechos buenos realizados por sus alumnas y ha manifestado su reconocimiento.
- Procura ser amiga de sus alumnas.

- Las alienta en sus trabajos.
- Procura dialogar con ellas dentro y fuera de clase.
- Intenta conocer las aspiraciones, los deseos de las alumnas.

La maestra debe ser modelo en comportamiento social, profesional y moral para que sus alumnas la imiten.

Maestras y alumnas necesitan encontrarse las educandas necesitan hablar a las maestras con libertad y franqueza, sobre las aspiraciones y dificultades que vaya encontrado en sus estudios. De ahí la necesidad de propiciar encuentros entre maestras y alumnas fuera de la situación artificial del aula.

Las maestras deben permanecer a disposición de las alumnas para atenderlas cuando éstas necesitan ayuda.

CAPITULO III

3. Marco Metodológico

3.1 Objetivos

3.1.1. Objetivo General

Establecer la incidencia del curso de Educación para el Hogar en el mejoramiento de los Hogares de las estudiantes.

3.1.2. Objetivos Específicos

3.1.2.1. Determinar la influencia que tiene el curso de Educación para el Hogar de la nutrición en las familias de las alumnas.

3.1.2.2. Detectar los factores que influyen en la aplicación de los conocimientos básicos de corte y confección del curso de Educación para el Hogar en las estudiantes.

3.1.2.3. Determinar las actividades que se desarrollan para el mejoramiento de la vivienda de las familias de las alumnas.

3.1.2.4. Establecer las principales actividades que se realizan en el curso de Educación para el Hogar, para conocer las diferentes etapas del desarrollo humano.

3.2 Variables

3.2.1. Variable independiente

El curso de Educación para el Hogar

3.2.2. Variable dependiente

El mejoramiento de los hogares de las alumnas

3.2.3. Definición Conceptual de las Variables

3.2.3.1. Se entiende por curso de Educación para el Hogar a la enseñanza de todo aquello que lleve a dar a conocer los principios básicos de alimentación, vivienda, vestuario, cuidado del niño y habilidades para hacer frente a las emergencias y problemas que existen en las familias.

3.2.3.2. Variable dependiente

Se entiende por mejoramiento de los hogares de las alumnas a los beneficios que obtienen al poner en práctica lo aprendido en el curso de Educación para el Hogar.

3.3 DEFINICION OPERACIONAL DE LA VARIABLE

Para la definición operacional de las variables, es necesario que se identifiquen los siguientes indicadores:

VARIABLES	INDICADORES	CONCEPTO
<p>Independiente: Curso de Educación para el Hogar.</p> <p>Dependiente: Mejoramiento de los hogares.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Contenido curricular - Formación de la Maestra de Educación para el Hogar. - Vocación - Nutrición y preparación de alimentos. - Mejoramiento de la vivienda - Desarrollo y cuidado del niño. - confección y selección de la ropa 	<ul style="list-style-type: none"> - Conocimiento sobre; - Metodología - Conocimiento - Preparación - Mejoramiento - Actitudes - Habilidades - Docentes - Alumnas

3.4 POBLACION Y MUESTRA

3.4.1 POBLACION

Los sujetos de la presente investigación lo constituyen Maestras y alumnas de colegios e instituto de la zona 19. De acuerdo a las instituciones seleccionadas para la realización del trabajo de campo, la población investigada da un total de 207 personas de las cuales siete son Maestras de las instituciones y 200 forman parte del alumnado del curso de Educación para el hogar. El Cuadro que a continuación se presenta detalla a la población encuestada.

TOTAL DE LA POBLACION INVESTIGADA

INSTITUCION.	ALUMNAS	MAESTRAS	TOTAL
CEMI	15	1	16
INSTITUTO PRIMERO DE JULIO	66	1	67
ISRAELI	29	1	30
LA EDUCACION	15	1	16
MEDALLA MILAGROSA	33	1	34
PENIEL	17	1	18
SAN DAMIANI	25	1	26
TOTAL	200	7	207

3.4.2 MUESTRA

Se tomo un universo de 6 colegios y un instituto de la zona 19 de la ciudad capital.

Con 200 alumnas de tercero básico. En virtud de tener poca población los centros encuestados no se utilizó muestra si no se aplicó censo.

No se censo a 40 alumnas por que no asistieron los días que se aplicó.

Tampoco otros colegios porqué no lo permitieron.

3.5 INSTRUMENTOS

El instrumento para realizar la encuesta a las instituciones seleccionadas se presenta en el anexo está diseñado en dos clases de boletas de las cuales una va dirigida a 7 maestras de Educación para el Hogar que contiene 15 ítems y la otra para 200 alumnas que presenta 20 ítems de selección múltiple, para la recopilación de información y la realización del trabajo de campo.

CAPITULO IV

4. PRESENTACION DE RESULTADOS DE DOCENTES

4.1 Se presentan los resultados en orden de pregunta según los instrumentos utilizados de acuerdo con los sujetos investigados.

Encuesta a docentes

Pregunta No 1 Estado Civil

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
CASADA	2	28.57
SOLTERA	5	71.43
TOTAL	7	100

Pregunta No. 2 Tiempo de servicio

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
ENTRE 5 -9 AÑOS	2	28.57
10-14	2	28.57
15-19	2	28.57
20 Ó MAS	1	14.28
TOTAL	7	100

Interpretación:

El personal docente que sirve la cátedra de Educación para el Hogar tiene mucha experiencia debido a que tienen el 71.4 % del censo; cuenta con más de 10 años de trabajo.

Pregunta No. 3 Le sirven los contenidos del curso de Educación para el hogar a las alumnas en el mejoramiento de su nutrición

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	3	45.86
POCO	4	54.14
NADA	0	0
TOTAL	7	100

Interpretación: El área de nutrición del curso de Educación para el Hogar no ayuda de gran manera a mejorar la nutrición de las estudiantes

Pregunta No. 4 Los contenidos del curso los imparte:

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
TEORICO	2	28.57
PRACTICO	2	28.57
TEORICO PRACTICO	3	42.86
TOTAL	7	100

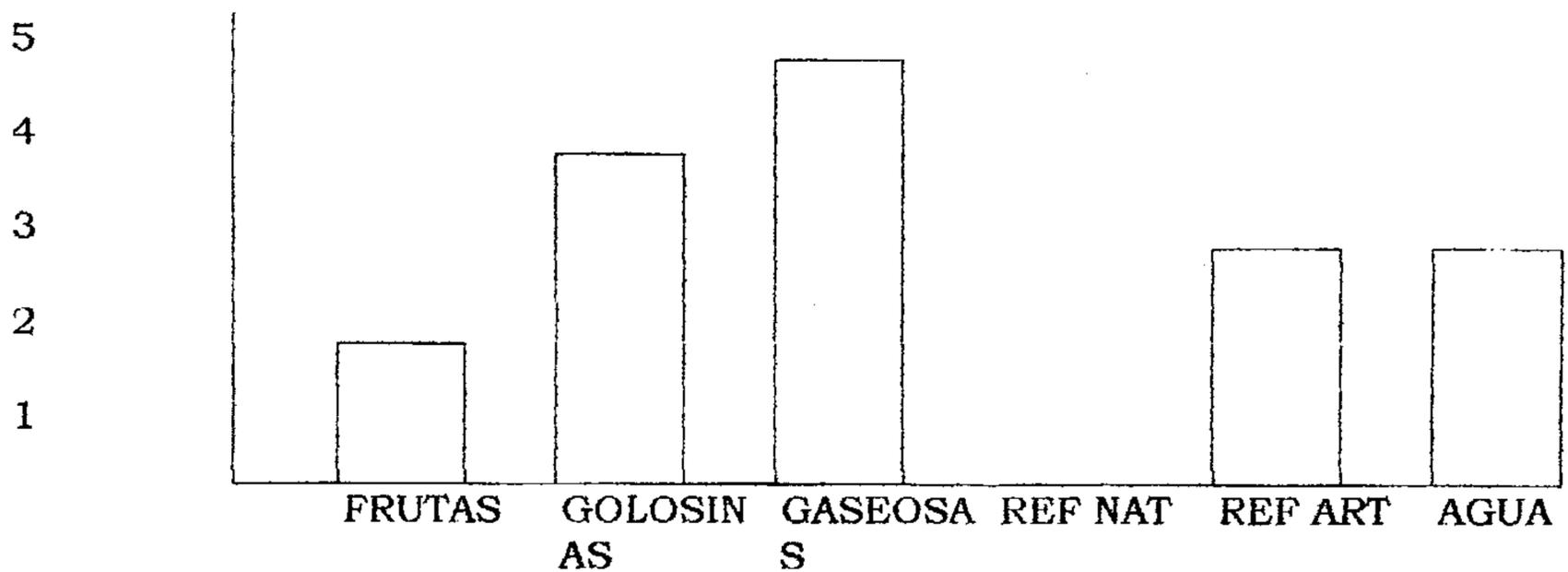
Interpretación: El curso de Educación para el Hogar, es impartido más teórico que práctico, porque muchas instituciones no cuentan con un salón especial para dicha materia.

Pregunta No. 5. Si el curso fuera más práctico las alumnas pudieran mejorar en su hogar.

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	6	85.71
POCO	1	14.29
NADA	0	0
TOTAL	7	100

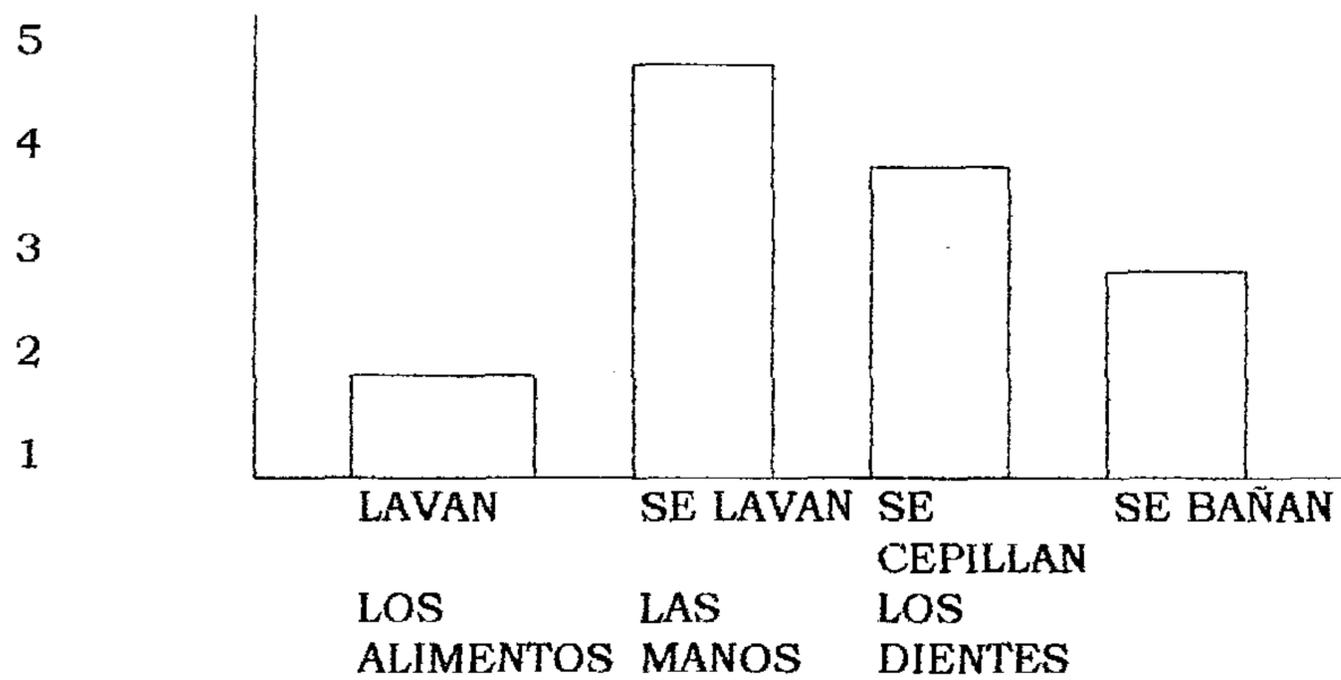
Interpretación: Las docentes opinan que si se beneficiarían las alumnas y mejorarían en su hogar al aplicar los contenidos de una manera más práctica.

Pregunta No. 6 ¿Que tipo de alimentos ha observado que consumen sus alumnas en la refacción?



Interpretación: De acuerdo a la observación empírica de las docentes, las alumnas consumen en su mayoría golosinas sin ninguna aplicación de los conocimientos de nutrición.

Pregunta No. 7 ¿ Que hábitos higiénicos ha observado en sus alumnas?



Interpretación: Hábitos observados por las docentes, en las alumnas, que no lavan los alimentos antes de ingerirlos, aunque si se lavan las manos.

Pregunta No. 8 El contenido del curso de corte y confección la ayudan a la alumna a confeccionar un vestido.

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	2	28.57
POCO	5	71.43
NADA	0	0
TOTAL	7	100

Interpretación: El curso no ayuda y no da los suficientes conocimientos para que la alumna confeccione un vestido.

Pregunta No. 9 Las técnicas que utiliza para impartir el curso de Educación para el Hogar.

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
DEMOSTRACION	3	25
PROYECTOS	3	25
CONFERENCIAS	2	8.34
TRABAJO DE GRUPO	3	25
PELICULAS	0	0
OTROS	1	16.6
TOTAL		

Interpretación: Las técnicas que utilizan las docentes son para que las alumnas practiquen, elaboren e investiguen con lo que pretenden fijar el conocimiento.

Pregunta No. 10 Le sirve a las alumnas el contenido del curso de Educación para el Hogar en el mejoramiento de su vivienda

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	5	71.42
POCO	2	28.58
NADA	0	0
TOTAL	7	100

Interpretación: En el caso del área de la vivienda consideran las docentes que el curso de Educación para el hogar si llena su objetivo.

Pregunta No 11. Los contenidos desarrollados en clase van dirigidos hacia la aplicación del curso en su hogar:

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	5	71.42
POCO	2	28.58
NADA	0	0
TOTAL	7	100

Interpretación: Según las docentes el curso lo dirigen para que las alumnas lo puedan aplicar en su hogar.

Pregunta No. 12 El curso de Educación para el hogar contribuye a que en los hogares se consuman los alimentos básicos para tener buena nutrición.

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	5	71.42
POCO	2	28.58
NADA	0	0
TOTAL	7	100

Interpretación: El área del curso de Educación para el hogar no influye para mejorar sus hábitos alimenticios.

Pregunta No. 13 El curso de Educación para el Hogar, le sirve a la alumna para mejorar los hábitos alimenticios e higiénicos del niño.

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	6	71.42
POCO	1	14.28
NADA	0	0
TOTAL	7	100

Interpretación: El área del desarrollo y cuidado del niño del curso de Educación para el hogar tiene mucha influencia en los hábitos alimenticios e higiénicos del niño.

Pregunta No. 14 Los conocimientos adquiridos en el curso ayudan a las alumnas a preparar mejor sus alimentos.

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
MUCHO	5	71.42
POCO	2	28.58
NADA	0	0
TOTAL	7	100

Interpretación: En cuanto a preparación de los alimentos las docentes consideran que el curso si da la suficiente capacitación para ello.

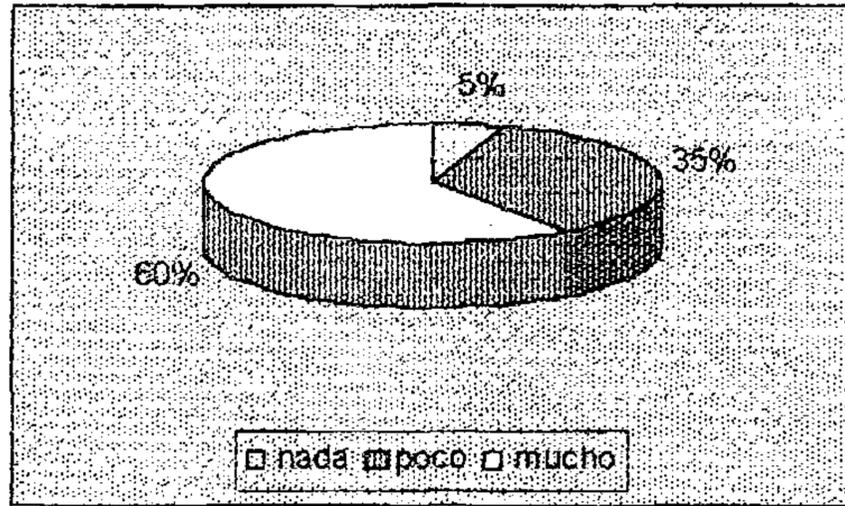
Pregunta No. 15 Son suficientes los contenidos del área de nutrición para mejorar el nivel alimenticio de las alumnas.

MODALIDAD	RESULTADO DEL CENSO	
	F	%
SI	0	0
NO	7	100

Interpretación: Dentro del contenido del área de nutrición del curso de Educación para el Hogar, las docentes opinan que hay pobreza en contenido que no ayuda a subir el nivel alimenticio de las alumnas.

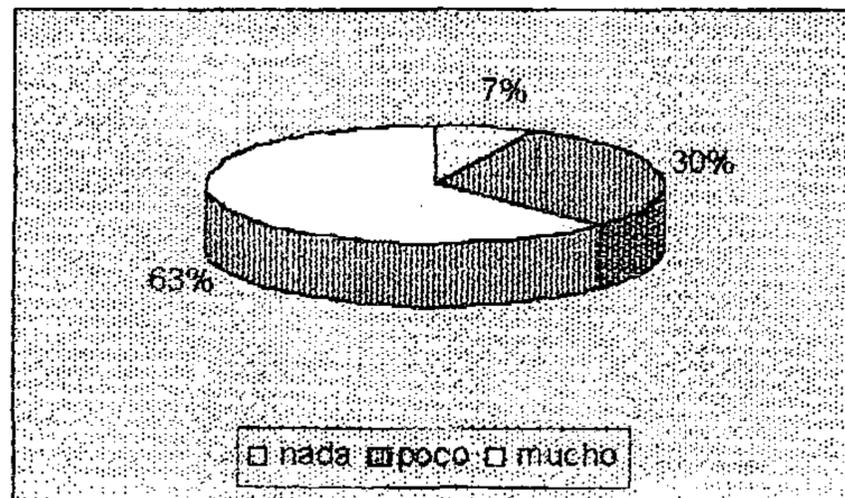
4.2 ENCUESTA PARA ALUMNAS

Pregunta No. 1 ¿El curso de educación para el hogar ayuda al mejoramiento del hogar?



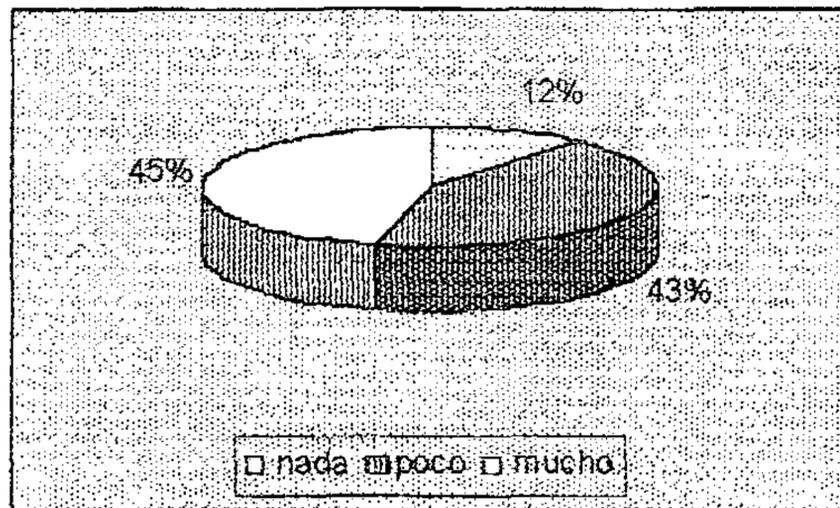
Interpretación: Las alumnas censadas en el 60% opina que el curso de educación para el hogar si les ha ayudado en el mejoramiento del hogar.

Pregunta No. 2 ¿Si el curso de Educación para el hogar se impartiera más práctico mejoraría su forma de vida?



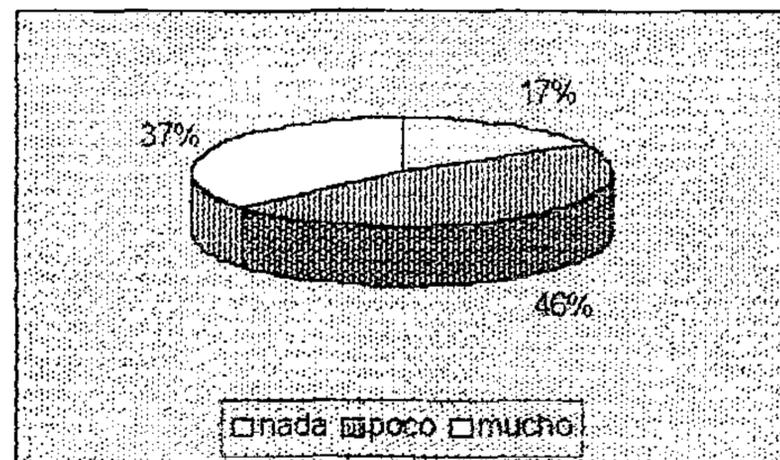
Interpretación: Las alumnas opinan que si en el 63% que el curso de educación para el hogar se imparta de manera más práctico.

Pregunta No. 3 El curso de educación para el hogar contribuye que en los hogares se consuman los alimentos indispensables para tener una buena nutrición.



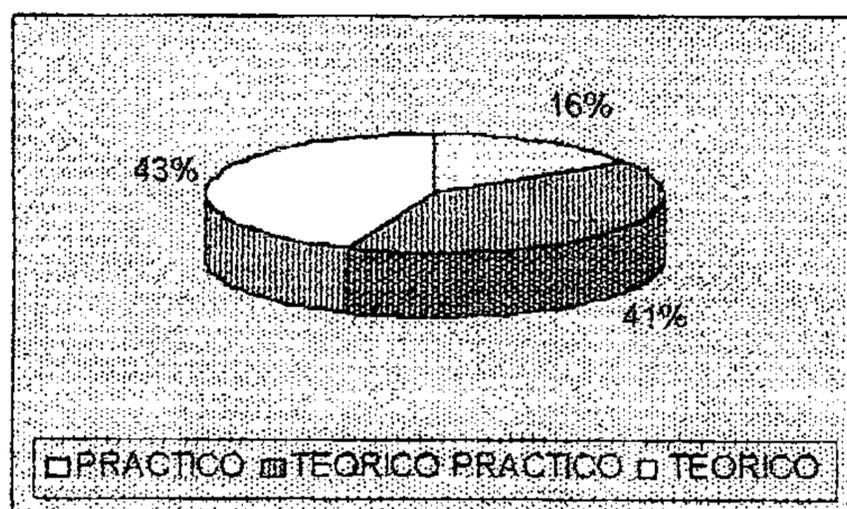
Interpretación: Según el 46% de las censadas opinan que el curso si es de beneficio para ellas en cuanto a una buena selección de los alimentos para su nutrición.

Pregunta No. 4. ¿Los contenidos del área de nutrición le sirven para mejorar la preparación de los alimentos?



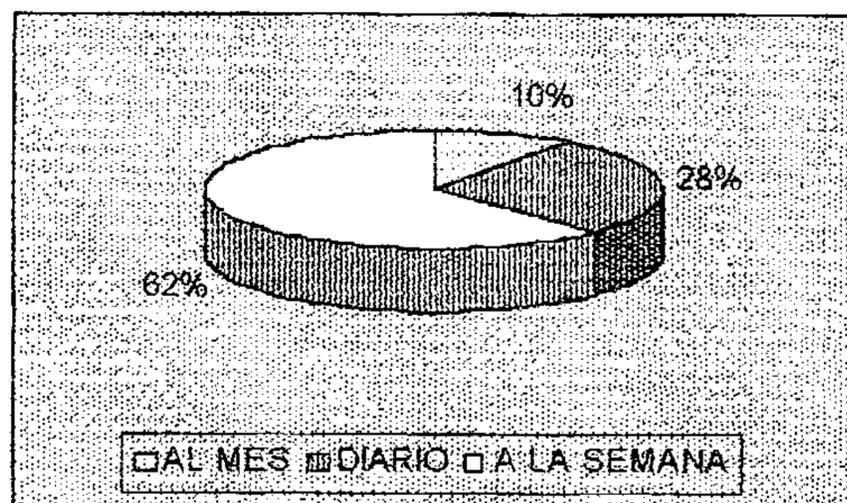
Interpretación: En el área de nutrición el curso no llena su objetivo debido a que el 46% de las censadas respondieron que es poco lo que le sirve para la preparación de los alimentos.

Pregunta No. 5. ¿Cómo le imparte el curso de Educación para el Hogar?



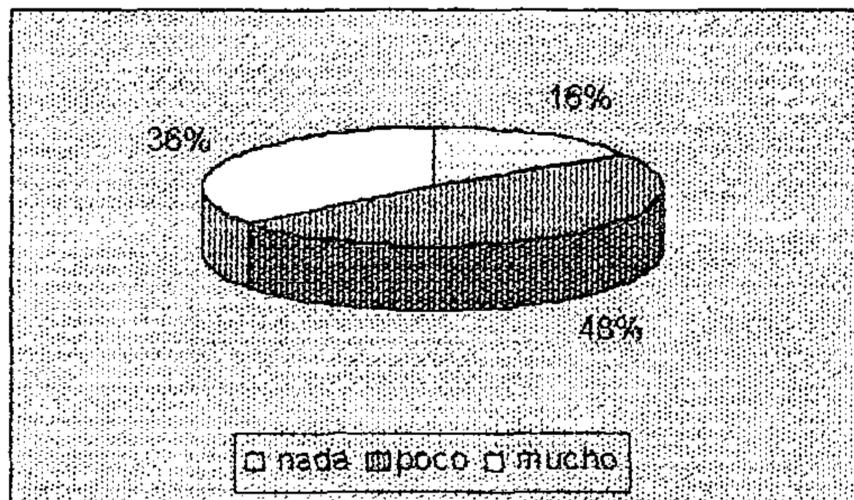
Interpretación: El curso de Educación para el hogar se imparte de manera más teórica, que práctica según las alumnas cesadas con el 43%.

Pregunta No. 6. ¿Consumen carnes, huevos, leche, cereales, vegetales, legumbres y frutas en su alimentación?



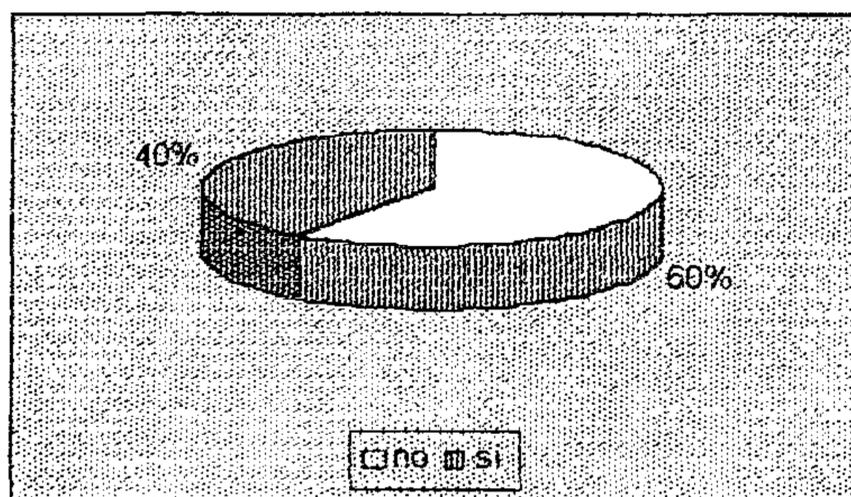
Interpretación: Las alumnas no consumen regularmente alimentos nutritivos porque el 62% de las cesadas, no incluye en su alimentación todos estos alimentos a diario.

Pregunta No. 7. ¿Ha mejorado la limpieza, la decoración de su vivienda con los contenidos del curso de Educación Para el Hogar?



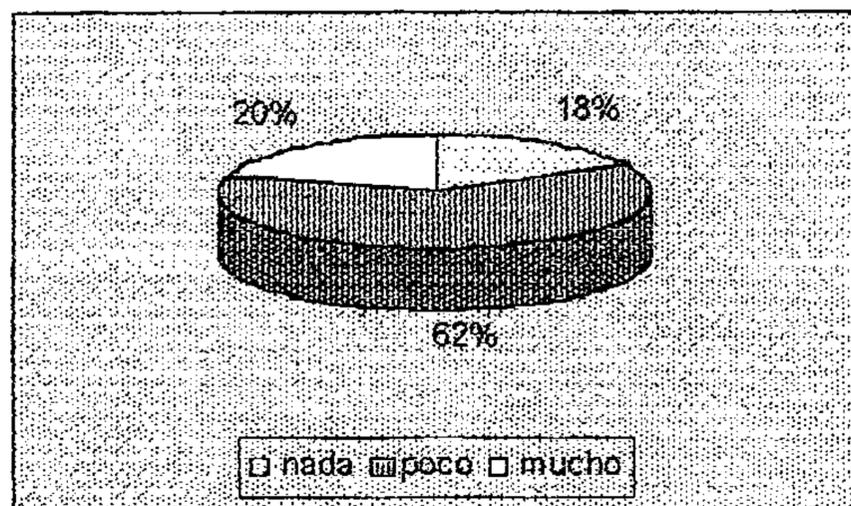
Interpretación: No ha mejorado la limpieza ni la decoración de la vivienda de las alumnas censadas porque ellas afirman en un 48% que el objetivo no se ha cumplido.

Pregunta No. 8. ¿Su hogar cuenta con un botiquín de primeros auxilios?



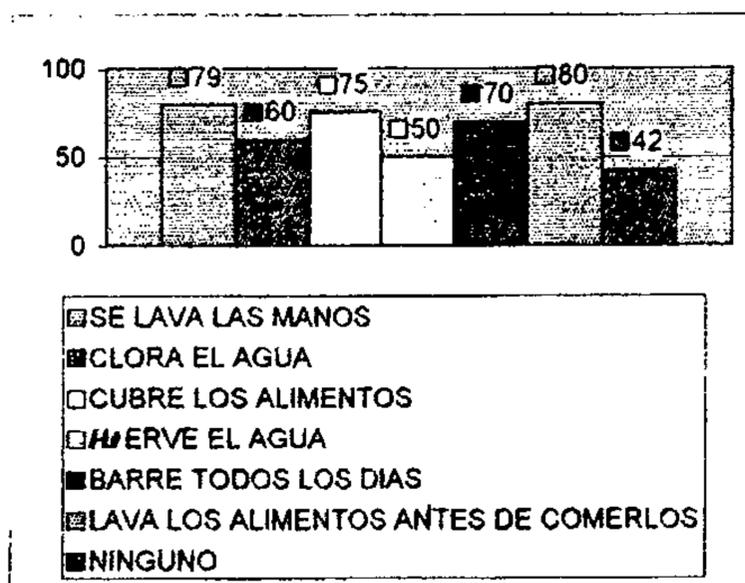
Interpretación: Los hogares aun no se han concientizado acerca de la importancia del botiquin en el hogar, dado que el 60% no lo tiene.

Pregunta No. 9. ¿Conoce como prevenir los accidentes más comunes en el hogar?



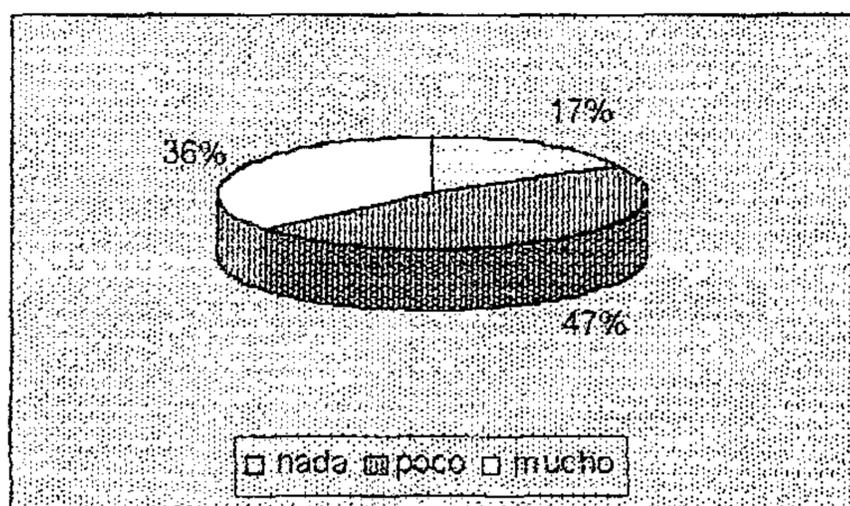
Interpretación: La mayor parte de alumnas conoce muy poco de los que es la prevención de accidentes dado que el 62% respondió que no conoce.

Pregunta No. 10. ¿Con los conocimientos adquiridos en el curso de Educación para el hogar usted ahora?



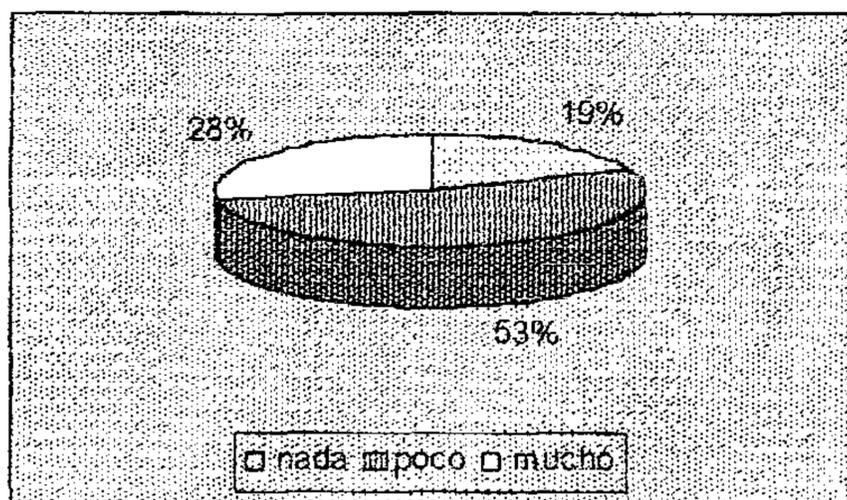
Interpretación: 79 alumnas de 200 censadas se lavan las manos y lavan los alimentos antes de comérselos, mientras que 42 no practican ningún hábito higiénico.

Pregunta No. 11. ¿Le sirven los contenidos del curso de educación para el hogar en el mejoramiento de su vestuario?



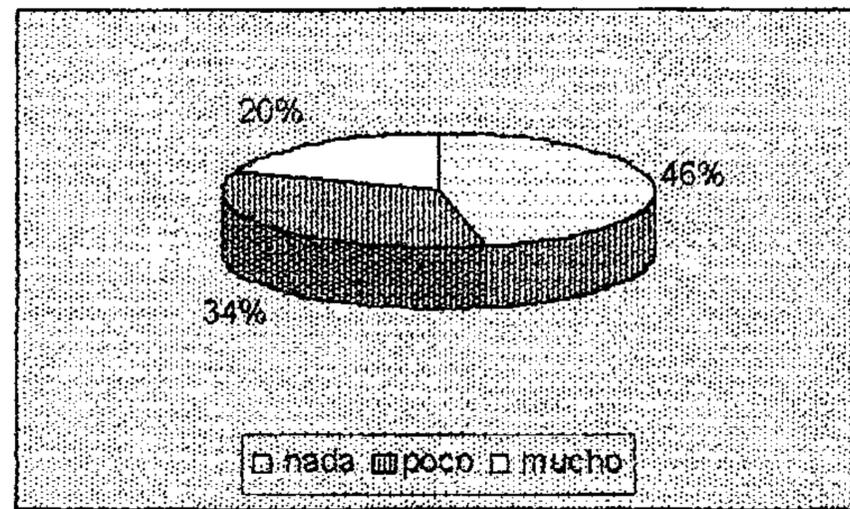
Interpretación: El curso de Educación para el Hogar en el área de confección de ropa no ayuda a la alumna en mejorar su vestuario dado que el 47% indico que es poco.

Pregunta No. 12. ¿Los contenidos del curso de corte y confección le ayudan a elegir colores que puede usar para su tipo y color de piel?



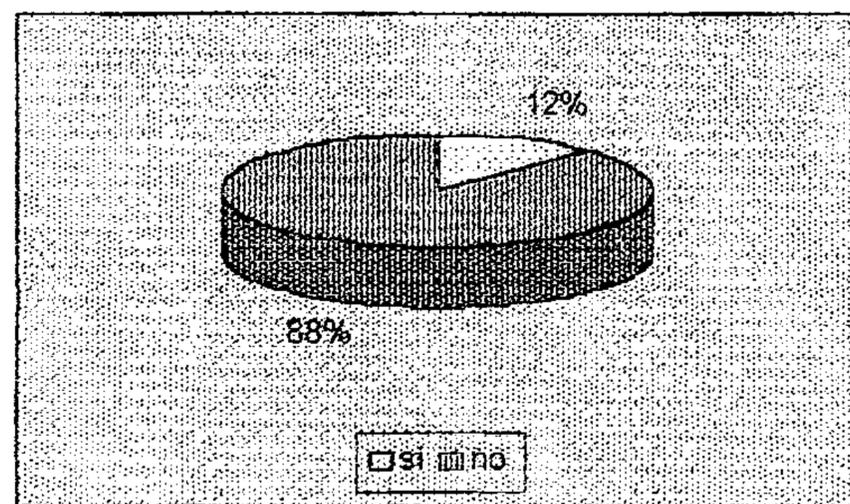
Interpretación: El área de confección de la ropa no llena su cometido en cuanto, a las alumnas en su vestir ya que el 53% indica que ayuda muy poco.

Pregunta No. 13. ¿El contenido de corte y confección le ayudan a confeccionar vestidos?



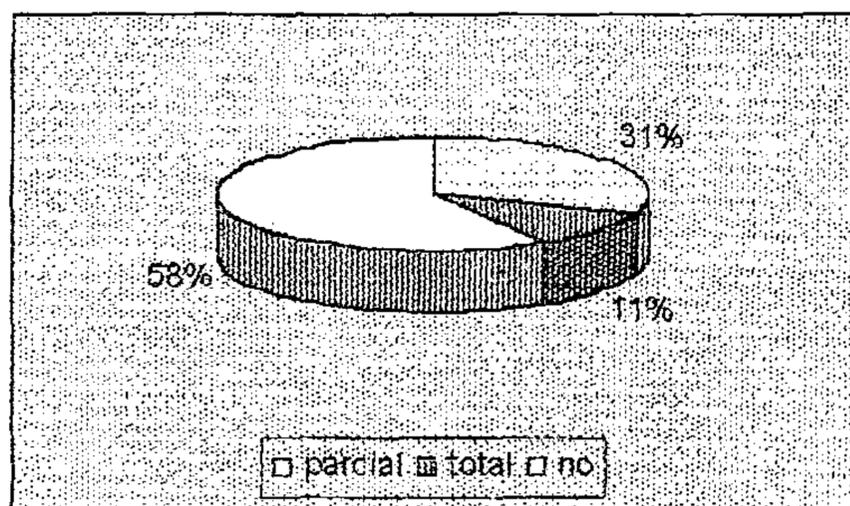
Interpretación: El curso no está ayudando en nada a las alumnas en lo referente a confección ya que el 46% respondió que no puede elaborar un vestido.

Pregunta No. 14. ¿Podría trabajar en un taller de moda, como ayudante con los conocimientos adquiridos en el curso de corte y confección?



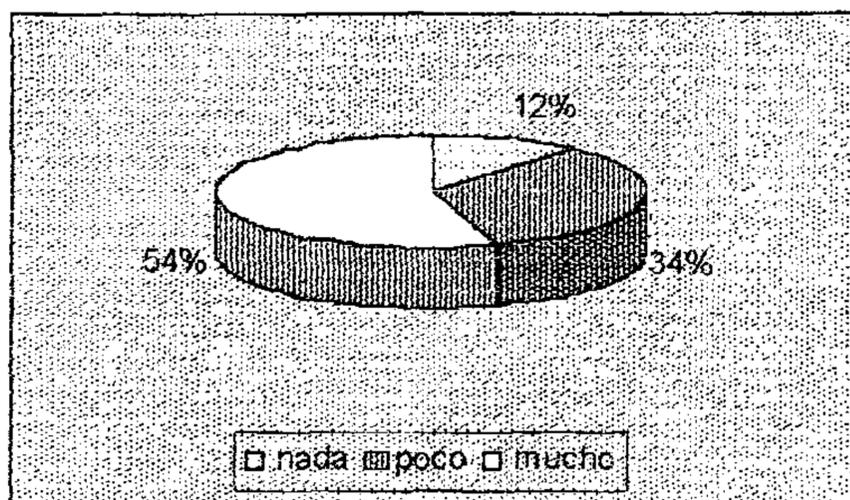
Interpretación: El curso de corte y confección no da herramienta para que las alumnas puedan desempeñarse como ayudantes en un taller de modas, por lo tanto el curso no llena su objetivo.

Pregunta No. 15. ¿Al terminar el curso de Educación para el Hogar puede elaborar una falda?



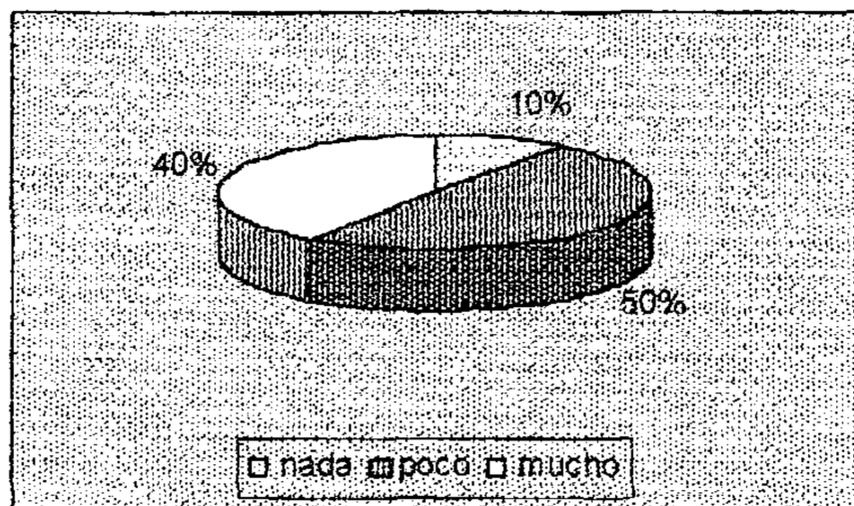
Interpretación: Las alumnas no pueden realizar una falda terminada dado que el 58% respondieron que no.

Pregunta No. 16. ¿Con el contenido del curso de Educación para el Hogar ha adquirido hábitos higiénicos?



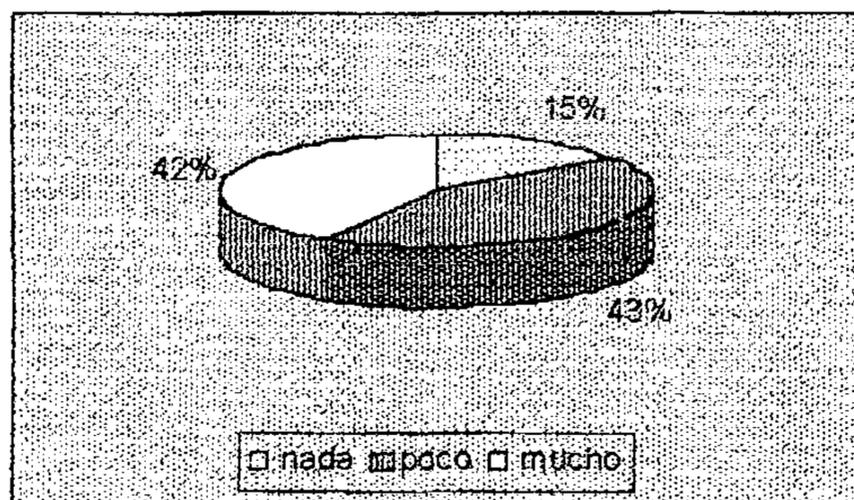
Interpretación: El curso de Educación para el Hogar si cumple su objetivo de formar hábitos higiénicos según opinan las alumnas censadas ya que el 55% contesto afirmativamente.

Pregunta No. 17. ¿Aplica en casa los conocimientos del curso de Educación para el Hogar orientando al niño según sus necesidades?



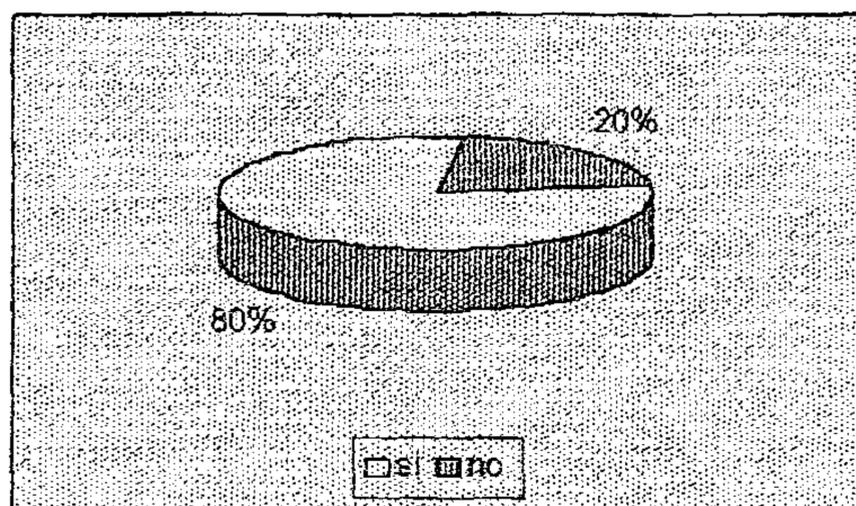
Interpretación: Las alumnas no aplican lo referente al niño en su casa dado que el 50% opina que muy poco lo ponen en práctica.

Pregunta No. 18. ¿Son útiles los contenidos del curso de educación para el hogar para mejorar la alimentación del niño?



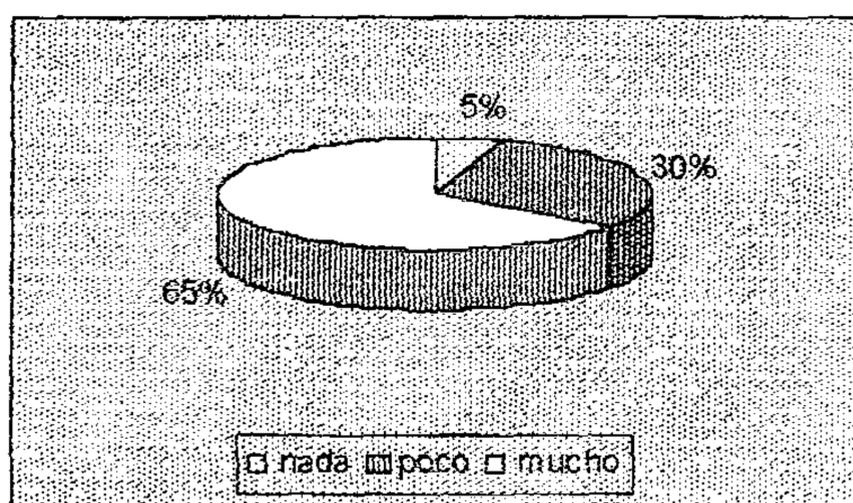
Interpretación: El curso si ayuda pero no lo suficiente ya que el 43% afirma que muy poco.

Pregunta No. 19. ¿Por los conocimientos adquiridos del curso de educación para el hogar, sabe que la lactancia materna es el mejor alimento para el recién nacido?



Interpretación: Las alumnas reconocen que la lactancia materna es de mucha importancia ya que el 80% afirma que el curso le ha proporcionado lo necesario.

Pregunta No. 20. ¿Con el curso de educación para el hogar ha mejorado los conocimientos en cuanto a la importancia de las vacunas de los niños?



Interpretación: Las alumnas han reconocido por medio del curso la importancia de la prevención de las enfermedades en los niños ya que el 65% están consientes de ello.

4.3 CONCLUSIONES

- 4.3.1 El curso de Educación para el hogar no tiene la incidencia esperada para el mejoramiento de los hogares de las educandas.
- 4.3.2 El curso de educación para el Hogar no está llenando todos sus objetivos, en cuanto a que las alumnas no están lo suficientemente preparadas en las unidades de estudio
- 4.3.3 El área de nutrición no ha influido en los buenos hábitos alimenticios, ya que las alumnas no ingieren lo mínimo para una alimentación balanceada.
- 4.3.4 En el área de confección y selección de la ropa, se nota una deficiencia bien marcadas porque las alumnas no pueden elaborar una prenda mínima como una falda, ni le ayuda a seleccionar mejor la ropa que utilizan para su tipo.
- 4.3.5 En el área de vivienda los hábitos en cuanto a higiene personal por lo observado por las maestras y también por las alumnas que respondieron el censo no le dieron mucha importancia a esos hábitos porque no han mejorado su vivienda.
- 4.3.6 En el área del niño se tiene conciencia de la importancia de la alimentación, cuidados y vacunación del niño por lo que es una de las áreas que mejor aplica.

4.1. RECOMENDACIONES

- 4.4.1. De acuerdo a lo investigado y al censo elaborado en los colegios, el curso de Educación para el Hogar tiene que dársele más importancia ya que es fundamental para la vida futura de las alumnas que están egresando del tercero básico.
- 4.4.2. Que se capacite más a las alumnas con el curso práctico, ya que lo más importante es la aplicación de los conocimientos que ellas reciben, dentro del aula, para mejorar su nivel de vida.
- 4.4.3. Que los colegios tengan un lugar especial para recibir el curso de Educación para el Hogar, así motivan a las alumnas de la importancia que tiene el curso, y con ello lograr la realización eficiente del mismo. El instituto nacional si cuenta con un salón especial.
- 4.4.4. Que las educadoras se interesen más por el curso y así, lograr una actividad más agradable y productiva en beneficio de las educandas.
- 4.4.5. La maestra de Educación para el Hogar está preparada y capacitada por lo tanto le permite facilitar y dar oportunidad de buscar las mejores y más fáciles maneras de enseñar, propiciando actividades higiénicas para eliminar los malos hábitos observados en las alumnas, enfatizan la importancia del curso.
- 4.4.6. Que las alumnas del ciclo básico tomen conciencia del curso de Educación para el Hogar y la importancia que tiene él, en el mejoramiento del hogar y así, la calidad de vida de la familia.

BIBLIOGRAFIA GENERAL

1. Acevedo Sagastume, Velia Ruth
La Educación para el Hogar en Guatemala
Tesis USAC. 1971
2. Béhar, Moisés
Nutrición. México D.F.
Nueva Editorial Inter Americana. 1981
3. Bérg, Alan
Estudios sobre Nutrición. Su importancia en el Desarrollo Económico.
México 1975
4. Beach, Raymundo.
Nosotros y nuestros hijos
Publicaciones Interamericanas
California, Estados Unidos
5. Comisión Nacional de Guías de Guatemala
USAC. 1998 (CONGA)
6. Diccionario Enciclopédico
Grupo Editorial Océanico
7. Educación para el Hogar
Editorial Educativa
Guatemala, 1997
8. Enciclopedia Salud de la Mujer y el Hogar
Tomo II, Decoración

9. Gally, Ester

Para la educadora del Hogar

México, Editorial Pax. 1977

10. Guía Prágramatica de educación para el hogar MINEDUC. 91

11. INCAP, Comprendido de conocimiento básico de Nutrición Humana

1991

12. Lemus, Luis Arturo

Temas Fundamentales. Editorial Kapelusz

13. Luzuriaga, Lorenzo

Pedagogía

Editorial kapelusz

14. Sopena, Ramón

Enciclopedia Sopena del Hogar S.A.

Barcela España

15. Toledo Peñate, Irma Luz y Barillas de López, Guadalupe

Documento de la Escuela Normal de Maestras de Educación para el

Hogar.

ANEXO

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Depto. De Pedagogía y Ciencias de la Educación

Encuesta a Docentes

Establecimiento: _____ Jornada: _____

Sector: Oficial _____ Privado _____

Estimado docente: como estudiante de la Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, por este medio me permito solicitar su valiosa colaboración para llenar la boleta.

Esta información será de mucha utilidad para el desarrollo del trabajo de tesis sobre Educación para el Hogar.

Todas las respuestas son confidenciales por lo que no debe escribir su nombre.

Instrucciones: Marque con una X según su opinión.

1. Estado civil _____
2. Tiempo de servicio _____
3. Les sirven los contenidos del curso de Educación para el hogar a las alumnas en el mejoramiento de su nutrición.
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
4. Los contenidos del curso los imparte:
Teórico _____ Práctico _____ Teórico - Práctico _____
5. Si el curso fuera más práctico las alumnas pudieran mejorar su en su hogar.
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
6. Qué tipo de alimentos ha observado que consumen sus alumnas en la refacción.
Fruta _____ Golosina _____ Gaseosas _____
Refrescos Naturales _____ Refrescos Artificiales _____ Agua Pura _____

7. Qué hábitos higiénicos ha observado en sus alumnas.
Lavan los alimentos _____ Se lavan las manos _____
Se cepillan los dientes _____ Se bañan _____
8. El contenido del curso de corte y confección le ayudan a la alumna a confeccionar su vestido.
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
9. Qué técnicas utiliza para impartir el curso de Educación para el Hogar.
Demostración _____ Proyectos _____ Conferencias _____
Trabajo de Grupo _____ Películas _____ Otro _____
10. Le sirve a las alumnas el contenido del curso de Educación para el Hogar en el mejoramiento de su vivienda.
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
11. Los contenidos desarrollados en clase van dirigidos hacia la aplicación del curso en su hogar.
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
12. El curso de Educación para el Hogar contribuye a que en los hogares se consuman los alimentos básicos para tener buena nutrición.
Bastante _____ Poco _____ Nada _____
13. El curso de Educación para el Hogar, le sirve a la alumna para mejorar los hábitos alimenticios e higiénicos del niño.
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
14. Los conocimientos adquiridos en el curso ayudan a las alumnas a preparar mejor sus alimentos
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
15. Son suficientes los contenidos del área de Nutrición para mejorar el nivel alimenticio de las alumnas.
Si _____ No _____

Universidad de San Carlos de Guatemala

Facultad de Humanidades

Depto. De Pedagogía y Ciencias de la Educación

Encuesta a Alumnas

Establecimiento: _____ Jornada: _____

Sector: Oficial _____ Privado _____

Estimado Alumna: como estudiante de la Licenciatura en Pedagogía y Ciencias de la Educación, por este medio me permito solicitar su valiosa colaboración para llenar la presente boleta.

Esta información será de mucha utilidad para el desarrollo del trabajo de tesis sobre Educación para el Hogar.

Todas las respuestas son confidenciales por lo que no debe escribir su nombre.

Instrucciones: Marque con una X según su opinión.

1. ¿El curso de Educación para el Hogar ayuda a mejorar el hogar?
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
2. ¿Si el curso de Educación para el Hogar se impartiera más práctico mejoraría su forma de vida?
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
3. ¿El curso de Educación para el Hogar contribuye a que en los hogares se consuman los alimentos indispensables para tener una buena nutrición?
Bastante _____ Poco _____ Nada _____
4. ¿Los contenidos del área de nutrición le sirven para mejorar la preparación de los alimentos?
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
5. ¿Cómo le imparten el curso de Educación para el Hogar?
Teórico _____ Práctico _____ Teórico - Práctico _____
6. ¿Consume carnes, huevos, leche, cereales, vegetales, legumbres y frutas en su alimentación?
A diario _____ A la semana _____ Al mes _____

7. ¿Ha mejorado la limpieza, la decoración de su vivienda con los contenidos del curso de Educación para el Hogar?

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

8. ¿Su hogar cuenta con un botiquín de primeros auxilios?

Si _____ No _____

9. ¿Conoce como prevenir los accidentes más comunes en su hogar?

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

10. ¿Con los conocimientos adquiridos en el curso de Educación para el Hogar usted ahora?

Se lava las manos _____ Hierve el agua _____

Clora el agua _____ Barre todos los días _____

Cubre los alimentos _____ Lava los alimentos _____

Ninguno _____ Antes de comérselos _____

11. ¿Le sirven los contenidos del curso de Educación para el Hogar en el mejoramiento de su vestuario?

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

12. ¿Los contenidos del curso de corte y confección de la ropa le ayudan a elegir los colores que puede usar para su tipo y color de piel?

Siempre _____ A veces _____ Nada _____

13. ¿El contenido de corte y confección le ayudan a confeccionar vestidos?

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

14. ¿Podría trabajar en un taller de moda, como ayudante con los conocimientos adquiridos en el curso de corte y confección?

Si _____ No _____

15. ¿Al terminar el curso de Educación para el Hogar, puede ya elaborar una falda?

Totalmente _____ Parcialmente _____ No _____

16. ¿Con el contenido del curso de Educación para el Hogar ha adquirido hábitos higiénicos?

Mucho _____ Poco _____ Nada _____

17. ¿Aplica en casa los conocimientos del curso de Educación para el Hogar orientando al niño según sus necesidades?
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
18. ¿Son útiles los contenidos del curso de Educación para el Hogar para mejorar la alimentación del niño?
Mucho _____ Poco _____ Nada _____
19. ¿Por los conocimientos adquiridos del curso de Educación para el Hogar, sabe que la lactancia materna es el mejor alimento para el recién nacido?
Sí _____ No _____
20. ¿Con el curso de Educación para el Hogar han mejorado los conocimientos en cuanto a la importancia de las vacunas en los niños?
Mucho _____ Poco _____ Nada _____