



Universidad Internacional de La Rioja
Facultad de Educación

Los niños de Primaria y las alergias: para una convivencia sana

Trabajo fin de grado presentado por: Aránzazu Ferrer Calvo
Titulación: Grado de Maestro de Primaria
Línea de investigación: Propuesta de intervención
Director: Jordi Puig Voltás

Ciudad: Madrid

Fecha: 29 de julio de 2014

Firmado: Aránzazu Ferrer Calvo

CATEGORÍA TESAURO: 1.1.9 PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

AGRADECIMIENTOS

A mi marido, Jose, por animarme a dar lo mejor de mí en este camino hacia la docencia, por tu paciencia, tu comprensión «en las alegrías y en las penas» y por ser un ejemplo de superación y esfuerzo constante.

A mis hijas, Celia, Vera y Adriana que han sido mi motivación, mi fuerza y mi descanso tras los momentos de mayor esfuerzo de la carrera. Gracias por haber soportado mis encierros, por vuestra comprensión, compañía y todo el amor que me dais.

A mi familia extensa, esa pequeña comunidad incondicional de personas a las que quiero con todo mi corazón, que me alientan en todo lo que hago y que siempre me dan su apoyo. Sois mi alegría, mi tranquilidad y mis modelos de vida a seguir.

Gracias a todos desde lo más profundo de mi corazón.

RESUMEN

A lo largo de este trabajo presento información básica para comprender las alergias e ideas para una convivencia saludable y segura en el centro escolar.

En el marco teórico expongo los aspectos más relevantes de las reacciones alérgicas planteados desde el punto de vista de la infancia y sus repercusiones en la vida de los niños.

Se trata de una guía práctica para que los niños de Primaria «se pongan en acción», experimenten y aprendan mientras juegan, escenifican, investigan y emplean sus destrezas para obtener información sobre las alergias. Por eso, el grueso del trabajo está en el marco metodológico, para que sirva de «manual de instrucciones» que, puesto en manos de un docente interesado en la temática, le permita iniciar un itinerario sencillo, lógico y eficaz para formar a los que serán los ciudadanos del futuro.

Educar significa comprometerse a mejorar la vida de los demás y precisamente eso es lo que he intentado hacer en este trabajo fin de grado.

Palabras clave: alergias, educación Primaria, prevención, convivencia y entorno seguro.

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN.....	6
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	6
1.2 JUSTIFICACIÓN	8
2. OBJETIVOS.....	10
2.1 OBJETIVOS GENERALES	10
2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS.....	10
3. MARCO TEÓRICO	11
3.1 LEGISLACIÓN APLICABLE A LA ETAPA DE PRIMARIA	12
3.1.1 Constitución Española.....	12
3.1.2 Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación (LOE)	12
3.1.3 Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil.....	13
3.1.4 Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición.....	13
3.2 CONCEPTOS IMPORTANTES SOBRE LAS ALERGIAS.....	13
3.2.1 Origen, definiciones de la alergia y conceptos relacionados	13
3.2.2 ¿Por qué se desarrollan las alergias?	15
3.2.3 Tipos de afecciones alérgicas.....	15
3.2.4 Los alérgenos, esos «enemigos escondidos».....	16
3.2.5 Repercusión de las diferentes afecciones alérgicas en la escuela	18
3.2.6 Cómo crear un ambiente seguro, libre de alérgenos en la escuela.....	18
3.2.7 Alergias y ejercicio físico	19
4. MARCO METODOLÓGICO	20
4.1 DISEÑO Y CARACTERÍSTICAS DE LA INTERVENCIÓN	20
4.2 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN	21
4.2.1 Introducción a la propuesta	21
4.2.2 Objetivos de la propuesta.....	22
4.3 ACTIVIDADES Y MATERIALES	22
5. EVALUACIÓN	36
5.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN	37

5. 2 TIPOS DE EVALUACIÓN	38
6. CONCLUSIONES.....	40
7. PROSPECTIVA.....	42
8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	43
8.1 BIBLIOGRAFÍA CITADA	43
8.2 BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA.....	46
9. ANEXOS.....	48

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Tipo de alérgenos	17
Tabla 2. Propuesta de temporalización de las actividades.....	36
Tabla 3. Criterios de evaluación del alumnado.....	37
Tabla 4. Aspectos a valorar sobre la actitud del alumnado.....	39
Tabla 5. Evaluación del alumnado.....	52
Tabla 6. Aspectos a valorar sobre el profesor por parte de los alumnos	53
Tabla 7. Autoevaluación del alumnado.....	54
Tabla 8. Hoja de valoración de la actuación docente.....	55

1. INTRODUCCIÓN

1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Todos conocemos a alguna persona de nuestro entorno que padece algún tipo de alergia, bien sea un niño, un adulto o nosotros mismos. Esta enfermedad es conocida por casi todo el mundo y tradicionalmente se asociaba con la época primaveral en la que multitud de pólenes de diferentes plantas discurren a diestro y siniestro por el aire de las localidades en las que vivimos. Pero hoy en día cada vez somos más conscientes de que las alergias no se limitan a las épocas de polinización que, verdaderamente, se extienden durante todo el año por todo el país, sino que los alérgenos además de estar presentes en los pólenes, están en los alimentos, en el látex, en las medicinas, en los productos químicos y en los venenos de insectos entre otros. Así pues, el rango de afectación es amplio y los trastornos que ocasionan las alergias a las personas que las padecen son de muy diferente magnitud.

No cabe duda de la necesidad que existe de regularizar las actuaciones que han de asumir los centros educativos en materia de atención al alumnado que precisa de una atención específica ante los problemas que pueden ocasionar las alergias, pero asumir esta responsabilidad no deja de ser una opción y no una obligación para los centros educativos en la actualidad.

En este sentido en España somos relativamente «novatos» en lo que respecta a la asunción del cuidado necesario y la concienciación en materia de alergias en los centros escolares, pero el Ministerio de Educación, Cultura y Deporte, en colaboración con el Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad, en su constante preocupación por atender a la diversidad, evitar la discriminación y proporcionar seguridad a todos los ciudadanos, ha elaborado una *Documento de consenso sobre recomendaciones para una escolarización segura del alumnado con alergias alimentarias y/o al látex*. (msssi.gob.es, 2014)

Este texto sirve de guía para todos los implicados en la atención a personas alérgicas, desde las Administraciones públicas, sociedades científicas especializadas, asociaciones y sociedades de personas alérgicas, hasta al alumnado, los padres, madres, tutores legales y personal de los centros docentes.

Como el propio título dice, se trata de recomendaciones que llevar a cabo en los centros educativos pero no son de obligado cumplimiento y aunque a muchos nos pueda parecer que los docentes tenemos una obligación moral y ética con los alumnos que requieren una atención o cuidado particular como es el caso de los niños alérgicos, todavía no se puede garantizar la seguridad de este alumnado en ningún centro escolar y en gran parte, porque los propios alumnos y profesores carecen de información al respecto.

Durante la jornada escolar además de compartir horas de estudio y entretenimiento también se comparten ratos de comida, tanto en el aula (talleres, cumpleaños), como en las actividades extraescolares o en el recreo y el comedor, en los que los niños deben aprender a reconocer y a respetar los alimentos «prohibidos» para sus compañeros con alergias alimentarias.

Comer, además de una necesidad, es una manera de socializarse, de aprender de los otros, de compartir, de conocerse, de respetarse y de educar.

Pero incluso el material escolar puede convertirse en un desencadenante de reacciones severas puesto que algunos de sus componentes, como es el caso del látex, también es un potente alérgeno para algunos estudiantes.

Por este motivo y porque creo fervientemente que la prevención y la educación son las herramientas más eficaces para sensibilizar y gestionar adecuadamente los problemas de salud de la población en general, considero importante acercar el tema de las alergias a los alumnos de Primaria. Este conocimiento les hará conscientes de la problemática, les dotará de habilidades para tratarlo y aceptarlo en el entorno escolar y también contribuirá a sensibilizarles sobre otros problemas de salud que podemos tener las personas o que puedan acontecerles a lo largo de sus vidas.

Con idea de proponer una intervención enfocada en los alumnos del último ciclo de Primaria, que sea práctica, factible, pedagógica y lúdica, he planteado este trabajo fin de grado. Porque a fin de cuentas, son los alumnos alérgicos y sus compañeros los que precisan de la información necesaria para saber desenvolverse con las alergias sin perjudicar la vida de las que las padecen. Los niños son solidarios cuando entienden los problemas o dificultades que pueden tener los demás, pero también pueden ser muy crueles e injustos cuando desconocen e ignoran lo que hay detrás de una actuación «distinta» que les llama la atención.

Por eso he querido crear una guía para los docentes, pero destinada y pensada para ellos, los alumnos de Primaria, que les instruya en el asunto de las alergias teniendo en cuenta las cosas que les motivan y que puedan resultarles más significativas para aprender.

1.2 JUSTIFICACIÓN

Los centros escolares son micro-sociedades en las que conviven personas de muy diferentes edades, de muy distintas personalidades, con características, inquietudes y propósitos variados y en los que la diversidad es un rasgo dominante.

La vocación docente, así como la de otras profesiones dedicadas al cuidado y atención de los personas, debe llevar implícita la responsabilidad de formarse en conocimientos, habilidades y facultades que doten al profesional de las herramientas necesarias para brindar una adecuada formación a los escolares, pero que también le ayuden a promover el desarrollo de habilidades cognitivas, motoras y emocionales necesarias para que se produzca el crecimiento integral de los alumnos.

Dentro de las particularidades que podemos encontrar en los miembros de una comunidad educativa vemos que en todos ellos existen algunas personas que padecen alguna enfermedad, crónica o permanente o de algún trastorno de salud que condiciona de alguna manera su forma de desenvolverse y de convivir en el centro educativo. Según estudios del Ministerio de Salud, Asuntos Sociales e Igualdad (2014), dentro de las patologías que afectan a uno de cada cuatro ciudadanos de nuestro país se encuentran las alergias.

Los centros educativos deben velar para que los alumnos que presentan alguna enfermedad se encuentren seguros desde el punto de vista sanitario y para posibilitar su integración en la dinámica cotidiana de las actividades del centro.

Los alumnos alérgicos presentan dificultades añadidas a las de cualquier niño que pueden repercutir en su rendimiento escolar y limitar sus actividades. Además, los síntomas, el tratamiento y los riesgos que estas afecciones pueden suponer, requieren de una atención específica por lo que se hace necesario que los centros educativos desarrollen un protocolo de actuación coordinado e integrador que involucre a toda la comunidad educativa. (Zubeldia, Baeza, Jáuregui, & Senent, 2012).

En la Comunidad de Madrid no existe obligatoriedad de dotar a los centros educativos de personal sanitario cualificado que pueda atender a la comunidad educativa en la variedad de problemas de salud que se pueden presentar a diario, por lo que la atención del alumnado con alguna trastorno de salud y con alergias en particular, dependerá de la buena voluntad del personal a cargo de los alumnos.

En este sentido existe un vacío legal que reconocen los propios Colegios Profesionales: «La figura de la enfermera escolar, pese a llevar años de presencia en colegios privados de nuestro país, no es

una figura institucionalizada y de hecho, la mayor parte de los colegios públicos, privados y concertados españoles, carecen de ella» (Vasco, 2014. Colegio de Enfermería de Madrid).

La Constitución Española en su artículo 43 reconoce el derecho a la protección de la salud. Asimismo, este artículo prevé que los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte, materias que ya forman parte del currículo de los centros escolares. (BOE, 1978).

Ante una situación de deber de socorro, el Código Penal Español nos advierte de la obligatoriedad que tiene todo ciudadano de prestar auxilio y que debe prevalecer sobre cualquier otro derecho de la persona. (Ley Orgánica 10/1995 del Código Penal. Título IX. De la omisión del deber de socorro).

Los Ministerios de Sanidad y Educación promovieron una iniciativa en el año 2012 para animar a las Comunidades Autónomas a elaborar la « legislación adecuada para crear un ambiente seguro para el niño alérgico y al mismo tiempo proteger a los trabajadores de la educación» (msssi.gob.es, 2012), pero todavía queda mucho camino por recorrer y la redacción de la legislación, al menos en la Comunidad Autónoma de Madrid, está, a día de hoy, pendiente.

Aunque los docentes y el personal no docente del centro educativo sean conscientes de la responsabilidad que supone tener a su cargo multitud de alumnos con particularidades y necesidades específicas, los propios alumnos del centro, tengan la edad que tengan, han de concienciarse de acuerdo a su edad y aprender acerca de las implicaciones que pueden tener sus propias acciones en la vida de sus compañeros alérgicos.

En lo que respecta a la formación en valores en los centros educativos, no está reñido el aprendizaje del respeto a la diversidad y las diferencias, con el adiestramiento en acciones inofensivas y perjudiciales para los compañeros alérgicos, por lo que desarrollar una unidad didáctica que tenga como finalidad última concienciar y desarrollar destrezas para que en las aulas y en el centro escolar se cree un ambiente seguro libre de alérgenos, redundará en el fomento de valores como el respeto, la solidaridad, la empatía y el compañerismo, además de hacer del centro educativo un lugar más humano y seguro para todos.

2. OBJETIVOS

2.1 OBJETIVOS GENERALES

- ✓ Proporcionar a los docentes y a la comunidad educativa en general una herramienta para conocer en mayor profundidad las alergias y saber actuar ante la presentación de crisis alérgicas de gravedad variable durante la jornada escolar.
- ✓ Implicar tanto a los alumnos afectados de alergia en la etapa de Primaria como a sus familiares, compañeros y personas a su cargo, en la creación de un entorno seguro y libre de alérgenos durante el desarrollo de la vida escolar y extraescolar.

Para la consecución de estos objetivos generales se hace preciso trabajar los siguientes objetivos específicos:

2.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- ✓ Averiguar el nivel de conocimientos que los alumnos tienen acerca de las alergias.
- ✓ Fomentar la participación y comunicación activa en el aula y en el resto de espacios del colegio, entre los alumnos del grupo y los alumnos del resto del ciclo.
- ✓ Conocer los diferentes tipos de alergias que existen, sus síntomas y el tratamiento específico que deben tener los niños que las padecen.
- ✓ Reconocer los factores desencadenantes de las reacciones alérgicas.
- ✓ Adoptar medidas de higiene y prevención de alérgenos en las actividades que se lleven a cabo en el medio escolar.
- ✓ Hacer partícipes a los alumnos afectados de alergias y a sus compañeros en la formación específica sobre estas afecciones.
- ✓ Identificar precozmente los síntomas de las reacciones adversas producidas por la exposición a alérgenos de cualquier tipo.
- ✓ Establecer un protocolo de actuación para los alumnos y sus cuidadores ante reacciones alérgicas leves, moderadas y severas del centro educativo.
- ✓ Identificar la presencia de alérgenos en el etiquetado de productos alimentarios.
- ✓ Elaborar un menú libre de los alimentos alergénicos más frecuentes en la infancia.
- ✓ Participar activamente en juegos y actividades respetando las normas establecidas.

- ✓ Respetar las indicaciones especiales que tienen que realizar los niños con alergias alimentarias durante los ratos de comida.
- ✓ Enumerar las precauciones que deben tener los niños alérgicos a la hora de hacer ejercicio físico.
- ✓ Divulgar entre el personal de la comunidad educativa la concienciación sobre las alergias y las medidas que todos podemos llevar a cabo para favorecer un ambiente seguro para los niños.

3. MARCO TEÓRICO

Según Canonica, Holgate, Lockey y Pawancar (2011), la prevalencia de las enfermedades alérgicas aumenta todos los años en el mundo, tanto en países industrializados como en los que están en vías de desarrollo. Este aumento es especialmente importante en los niños en los que se observa la mayor tendencia de aumento de las últimas dos décadas.

En España hay más de diez millones de alérgicos, pero esta incidencia aumenta cada año en un 2%. En la próxima década se espera que el número de afectados por alergias ronde los 20 o 30 millones. (Nava, 2010). Pero la mayor incidencia y preocupación actual se centra en el aumento de casos de alergias alimentarias que se ha producido en Europa. Según la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI, 2013), en Europa hay 17 millones de personas que sufren alergia a algún alimento. En España, el recuento asciende a 1.330.000 habitantes, lo que supone una prevalencia del 3% de la población.

Otro dato que pone en nuestro conocimiento la Asociación Española de Alergología e Inmunología Clínica (AEPNAA, 2013) y que debe alarmarnos es que en los últimos diez años, el número de ingresos hospitalarios por crisis anafilácticas se ha multiplicado por siete, de ellas el 20 % de las reacciones alérgicas ha ocurrido en los colegios.

Datos estadísticos del propio Ministerio de Sanidad (2014), detallan que hasta dos tercios de las escuelas y centros educativos españoles cuentan en sus aulas con al menos un niño en situación de riesgo de anafilaxia, de ahí la importancia de concienciar a los alumnos acerca de estas afecciones y de formar a la comunidad educativa para que estén preparados en caso de que ocurra una emergencia.

3.1 LEGISLACIÓN APLICABLE A LA ETAPA DE PRIMARIA

3.1.1 Constitución Española

Título I. De los derechos y deberes fundamentales.

Art. 27.1 Todos tienen derecho a la educación.

Art. 27.2 La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana en el respeto a los principios democráticos de convivencia y a los derechos y libertades fundamentales.

Art. 27.4 La enseñanza básica es obligatoria y gratuita.

Art. 43.1 Se reconoce el derecho a la protección de la salud.

Art. 43.3 Los poderes públicos fomentarán la educación sanitaria, la educación física y el deporte.

3.1.2 Ley Orgánica 2/2006 de 3 de mayo, de Educación (LOE)

Artículo 1. Principios

El sistema educativo español [...] se inspira en los siguientes principios:

- a) La calidad de la educación para todo el alumnado independientemente de sus condiciones y circunstancias.
- b) La equidad que garantice la igualdad de oportunidades, la inclusión educativa y la no discriminación y actúe como elemento compensador de las desigualdades personales, culturales, económicas y sociales, con especial atención a las que deriven de discapacidad.
- c) La flexibilidad para adecuar la educación a la diversidad de aptitudes, intereses, expectativas y necesidades del alumnado, así como a los cambios que experimenten el alumnado y la sociedad.

3.1.3 Ley Orgánica 1/1996, de 15 de enero, de Protección Jurídica del Menor, de modificación parcial del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil.

Artículo 2. Principios generales

En la aplicación de la presente Ley primará el interés superior de los menores sobre cualquier otro interés que pudiera concurrir [...].

Artículo 11. Principios rectores de la acción administrativa

Las administraciones públicas deberán tener en cuenta las necesidades del menor al ejercer sus competencias, especialmente en materia de control sobre productos alimenticios, consumo, vivienda, educación, sanidad, cultura, deporte, espectáculos, medios de comunicación, transportes y espacios libres en las ciudades.

Las Administraciones públicas tendrán particularmente en cuenta la regulación de aquellos espacios, centros y servicios en los que permanecen habitualmente los niños, en lo que se refiere a sus condiciones físico-ambientales, higiénico-sanitarias y de recursos humanos y a sus proyectos educativos, participación de los menores y demás condiciones que contribuyan a asegurar sus derechos [...].

3.1.4 Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición

Artículo 40. Medidas especiales dirigidas al ámbito escolar

En los supuestos en que las condiciones de organización e instalación lo permitan, las escuelas infantiles y los centros escolares con alumnado con alergias o intolerancias alimentarias diagnosticadas por especialistas y que, mediante el correspondiente certificado médico, acrediten la imposibilidad de ingerir determinados alimentos que perjudican su salud, elaborarán menús especiales adaptados a esas alergias o intolerancias. [...]

3.2 CONCEPTOS IMPORTANTES SOBRE LAS ALERGIAS

3.2.1 Origen, definiciones de la alergia y conceptos relacionados

Alergia es un término acuñado por primera vez por el científico y pediatra austriaco Clements Von Pirquet en 1906 para referirse a un tipo especial de respuesta inmunológica frente a

sustancias que normalmente no desencadenan reacciones en la mayor parte de la población. El origen de la reacción alérgica no está, por lo tanto, en la sustancia que la produce, sino en el individuo que la padece. Es por este motivo que se considera que la condición de ser alérgico tiene un importante componente constitucional por lo que se utiliza el término atopia para referirse a esta predisposición hereditaria. (seaic.org, 2014).

La alergia o reacción de hipersensibilidad es una respuesta inmunitaria del organismo a una sustancia extraña o alérgeno, introducida en el organismo sensibilizado. Aparece acompañada de reacciones anormales en relación a un tejido o a un órgano, hablándose entonces de órgano afectado. (Wesner, 2005, p.17).

Atopia es una tendencia hereditaria a padecer alergia que está presente en algunas familias. (Cardona, 2009, p.12).

Hipersensibilidad es el mecanismo de respuesta inmunológica que desencadena las reacciones alérgicas. (seaic.org)

Alérgeno es una sustancia, normalmente de naturaleza proteica, capaz de producir una reacción de hipersensibilidad o alérgica en personas susceptibles que han estado expuestas a dicha sustancia. (Pelta, 2007, p.274)

Anticuerpo es una sustancia de naturaleza proteica que produce el organismo contra otra que es ajena al mismo (antígeno), al no reconocerla como propia. En el caso de las reacciones alérgicas, los antígenos se denominan alérgenos. (Pelta, 2007, p. 277).

Anhistamínicos son los medicamentos más conocidos para el tratamiento de las alergias. Son sustancias que actúan contra la histamina que es la hormona implicada en las reacciones alérgicas y que puede inducir picor, enrojecimiento, dolor abdominal, estrechamiento de las vías aéreas, estornudos, congestión y secreción acuosa en la nariz.

Inmunoglobulina E (IgE) es un tipo de anticuerpo típicamente involucrado en las reacciones alérgicas, aunque también participa en la defensa contra parásitos como pueden ser las lombrices. (Cardona, 2009, p.12).

Las **reacciones cruzadas** se producen, según la Dra. Brun (2007), cuando los anticuerpos que el cuerpo produce contra un alérgeno específico comienzan a reaccionar también contra otro alérgeno por el simple hecho de que son parecidos.

Diferencia entre alergia e intolerancia alimentaria: la intolerancia alimentaria se define como la capacidad de reaccionar a la ingesta de alimentos específicos sin implicar la participación de mecanismos inmunológicos como es el caso de las reacciones alérgicas

alimentarias. Se debe a factores inherentes al alimento como contaminantes tóxicos, propiedades farmacológicas de los alimentos (como la tiromina de los quesos) o características del huésped (como la intolerancia a la lactosa debida a déficit de lactasa). (González, 2009, p. 14).

La respuesta que el organismo desencadena ante una intolerancia alimentaria afecta al sistema digestivo. Su presentación suele venir en forma de vómitos, diarrea, espasmos y dolor abdominal. Es debida a que el organismo presenta una deficiencia enzimática que le impide metabolizar determinadas sustancias presentes en los alimentos como puede ser el gluten en el caso de las personas celíacas o también la lactosa de la leche o algunos aditivos químicos alimentarios.

Las alergias alimentarias involucran al sistema inmunológico de manera que ante la ingesta, inhalación o contacto directo o indirecto con un alérgeno, el cuerpo responde con la aparición de urticaria, picazón, angioedema, aunque también pueden darse síntomas gastrointestinales como dolor abdominal, diarrea o vómitos y afecciones respiratorias más severas como la anafilaxia.

3.2.2 ¿Por qué se desarrollan las alergias?

Existe una propensión genética a la hora de padecer algún tipo de alergia, es decir, hay cierta herencia que se puede transmitir de un progenitor alérgico a sus descendientes a través de los genes, pero esto no quiere decir que los hijos de cualquier persona alérgica vayan a ser alérgicos sin remisión (kidshealth.org, 2014). Una persona no hereda una alergia en concreto, sino una propensión a padecer alergia de algún tipo.

Además, también se dan los casos de niños alérgicos en cuyas familias no hay ningún otro miembro diagnosticado de esta patología. Por lo tanto, la etiología de la alergia es variada e incluye factores medioambientales que mezclados con la herencia genética y el estilo de vida occidental, afectan al sistema inmunológico. La respuesta inmunológica que nuestro organismo desencadena ante la presencia de determinadas sustancias se ha vuelto más sensible, ha cambiado (Firestein, Goldman, Shafer, 2014.) de manera que ahora rechaza más sustancias que hace unos años.

3.2.3 Tipos de afecciones alérgicas

Dentro de las enfermedades alérgicas encontramos las siguientes:

- a) **Rinokonjuntivitis:** puede ser estacional o perenne, también conocida como alergia primaveral o fiebre del heno. Se caracteriza por estornudos, ojos irritados, lagrimeos u obstrucción nasal.
- b) **Asma alérgico:** se trata de un proceso inflamatorio de las vías respiratorias que se desencadena por la inhalación de sustancias que producen alergia a los individuos. Los

síntomas característicos son: sibilancias en el pecho, tos, secreciones mucosas, dificultad para respirar, fatiga secundaria a la dificultad respiratoria, opresión en el pecho o en el abdomen, estornudos, picazón y obstrucción nasal.

- c) **Urticaria** es un trastorno alérgico dermatológico que se caracteriza por la aparición en cualquier parte del cuerpo de manchas o habones que pican o producen escozor o sensación de quemazón.
- d) **Angioedema** es un tipo especial de urticaria que afecta a la capa profunda de la dermis y en la que también aparecen ronchas o habones pero de mayor tamaño localizadas preferentemente en los párpados, los labios y las membranas mucosas.
- e) **Dermatitis de contacto** es causada por una exposición a una sustancia o material que produce alergia en el individuo. Se caracteriza por la aparición de un salpullido rojo que produce picazón, escozor o quemazón en las partes de la piel que han entrado en contacto con la sustancia.
- f) **Anafilaxia** es la afección más grave dentro del cuadro de las alergias. Consiste en una reacción exacerbada del organismo que se inicia con síntomas leves que van desde la urticaria, eritema, prurito al angioedema pero que continúa con afectación de los sistemas digestivo, respiratorio, neurológico y vascular presentando síntomas como vómitos, diarrea, broncoconstricción, congestión nasal, edema laríngeo, broncoespasmo, cefaleas, vértigos, hipotensión y arritmias. Si una vez que este cuadro clínico se desencadena no es tratado a tiempo, la persona afectada puede morir.

3.2.4 Los alérgenos, esos «enemigos escondidos»

Alérgenos aerotransportados: algunas de las sustancias más habituales a las que son alérgicas las personas, se transportan por el aire lo cual las hace particularmente difíciles de evitar. Los alérgenos aerotransportados más frecuentes son los ácaros del polvo (sus excrementos son los que contienen alérgenos); los pólenes de árboles, arbustos, césped, hierbas de prados, pastos y demás plantas cuya presencia en el ambiente es estacional (según la época del año polinizan unas u otras especies de plantas); el moho compuesto por hongos que proliferan en zonas húmedas; alérgenos de origen animal, en su mayoría procedente de la saliva seca que queda impregnada en el pelaje y las plumas de animales domésticos y las cucarachas.

Alérgenos alimentarios: cualquier alimento, ingrediente o aditivo puede desencadenar una reacción alérgica aunque en España, los más frecuentes son los expresados en la tabla 1.

Venenos de insectos: la picadura de insectos que para muchos solo supone una molestia leve o moderada debido a una combinación de inflamación, dolor o picor en la zona del picotazo, para otros puede suponer una reacción anafiláctica y por lo tanto, un riesgo vital. Lejos de lo que se pensaba de que el paso del tiempo puede aliviar los síntomas severos en niños que pasan a ser adultos, se ha visto que la disminución de estas reacciones extremas no se garantiza en la edad adulta. Por lo tanto, los alérgicos a estas picaduras deberán estar siempre en alerta y con un kit de emergencia en su día a día.

Medicamentos: los antibióticos son los medicamentos que más reacciones alérgicas producen, pero también entran dentro de esta categoría medicinas de uso habitual en los hogares que se venden sin prescripción médica. Por lo que todos deberíamos prestar especial cuidado en la administración de medicamentos y solo hacerlo cuando sea absolutamente necesario.

Sustancias químicas contenidas en productos de belleza, en algunos detergentes para la ropa o productos de limpieza del hogar, también pueden suponer un riesgo para las personas con una susceptibilidad especial.

Tabla 1. Tipo de alérgenos

TIPOS DE ALÉRGENOS	EJEMPLOS
Aerotransportados	Ácaros del polvo Pólenes Moho Cucarachas Pelo y plumas de animales
Alimentarios	Proteína de la leche Proteína del huevos Pescado y marisco Frutos secos Frutas y verduras Legumbres Cereales
Otros	Veneno de insectos Medicamentos Sustancias químicas Látex

(Adaptada de Pelta, 2007: pág.127)

3.2.5 Repercusión de las diferentes afecciones alérgicas en la escuela

Las alergias son procesos crónicos que afectan la calidad de vida de los pacientes tanto en su esfera física como psíquica. Los síntomas que desencadenan estas enfermedades repercuten en el día a día de los niños que las padecen y por lo tanto, afectan también a su estancia en el colegio. Algunos niños con asma padecen síntomas desencadenados por el ejercicio físico, los niños con rinitis pueden sufrir ataques de estornudos y picores involuntarios e incontrolables, la obstrucción nasal puede ocasionar somnolencia y falta de concentración, la conjuntivitis puede ser causa de falta de agudeza visual temporal que provoca retraso o alteración en la lectura.

Por otro lado, la Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología Pediátrica (2014) nos informa de que los picores que producen las dermatitis atópicas, desencadenan una mayor irritabilidad en las personas con la consecuente alteración del carácter y comportamiento en las aulas. Lo mismo ocurre en los casos de urticaria o angioedema: los picores que producen y la deformación de las zonas afectadas, son causa de irritabilidad, de alteración de la conducta e incluso pueden provocar las burlas de compañeros.

Lo más habitual es encontrar que los niños alérgicos siguen un tratamiento pautado por el alergólogo o pediatra para mitigar los síntomas de la enfermedad y en muchas ocasiones, pese a que los antihistamínicos de segunda y tercera generación no suelen producir somnolencia, hay ocasiones en las que la especial sensibilidad de los niños les hace sufrir este efecto secundario, por lo que se mostrarán cansados y apáticos en el centro escolar con frecuencia. (antihistamínico.com, 2013)

Dentro de las consecuencias más graves que pueden acontecer a estos niños, se encuentran los efectos que desencadena la exposición por inhalación, ingesta o contacto directo e indirecto con alérgenos. Los alérgicos al látex, a las picaduras de insectos o a los alimentos, pueden sufrir una reacción anafiláctica que ponga en riesgo su vida o les ocasione secuelas graves. (SEICAP, 2014).

Es por lo tanto importante que los maestros tengamos en consideración la posible incomodidad que los alumnos alérgicos pueden padecer cuando sufren alguno de los síntomas habituales de su enfermedad. Debemos mostrarnos comprensivos con ellos y ofrecerles nuestro apoyo y atención siempre que lo necesiten.

3.2.6 Cómo crear un ambiente seguro, libre de alérgenos en la escuela

Los estudiantes que presentan una especial sensibilidad a algunos alérgenos como pueden ser los alimentos, medicamentos o picaduras de insectos, precisan protección en todos los sentidos.

Por una parte, necesitan desenvolverse en un ambiente libre de alérgenos, pero también precisan de un plan coordinado e integrador que evite la intimidación y el acoso por parte del resto de los alumnos.

Nunca se sabe cuándo va a tener lugar una emergencia, incluso las reacciones alérgicas severas pueden ocurrirles a niños que no han sido diagnosticados previamente de alergia y que sufren su primer episodio en el centro escolar. Este es otro buen motivo para educar y concienciar a los alumnos sobre estas afecciones.

Algunas medidas a tener en cuenta tanto en el aula como en el resto de estancias comunes en las que pueda haber alérgenos serían:

- ✓ Es preciso que todo el personal del centro evite la presencia de alérgenos, particularmente en el caso de alergias alimentarias. Una vez conocidas las alergias e identificados los niños que las padecen por el profesorado y el personal al cargo de ellos, es necesario informar a los compañeros y a sus familiares de la necesidad de evitar esos alimentos o alérgenos en el entorno de los niños afectados.
- ✓ Los alérgenos habituales deben ser evitados por rutina en las actividades de aula, en las fiestas, en las celebraciones especiales y ser sustituidos por otros alimentos inofensivos.
- ✓ Los alimentos que vengan empaquetados han de estar bien etiquetados y libres de trazas de alérgenos.
- ✓ Debemos fomentar el lavado de manos adecuado para evitar el contacto con alérgenos.
- ✓ Prohibir el intercambio de utensilios y compartir comida con los compañeros salvo que se tenga pleno conocimiento de que la comida no es peligrosa para los alumnos.

3.2.7 Alergias y ejercicio físico

La actividad física es un aspecto fundamental en el desarrollo global del niño. Al contrario de lo que se puede pensar, la realización de un ejercicio físico adecuado, contribuye positivamente en la salud del niño alérgico y asmático. Por lo que el hecho de padecer una afección alérgica no debe ser motivo de exclusión para la práctica deportiva en la escuela.

Los profesores del alumno alérgico y el personal a su cargo, deberán conocer la enfermedad del alumno y adecuar el ejercicio y el lugar en el que se desarrolla, a las condiciones físicas de los alumnos alérgicos.

A la hora de realizar ejercicio físico debemos saber que los niños alérgicos deben tomar una serie de precauciones:

- ✓ Realizar un precalentamiento previo.
- ✓ Tomar la medicación pautada por el médico.
- ✓ No exponerse a temperaturas extremas (ni mucho frío, ni mucho calor).
- ✓ En época de polinizaciones deberán estar en sitios cerrados (polideportivo, gimnasio, etc.).
- ✓ Realizar ejercicio progresivo que no implique un esfuerzo exagerado y que les permite alternar la actividad con períodos de descanso (natación, tenis, patinaje, etc.).
- ✓ En cuanto noten algún síntoma alérgico, comunicárselo al profesor o adulto responsable. Interrumpir el ejercicio, tomar la medicación necesaria si la tuviera y vigilar la evolución de la reacción.

4. MARCO METODOLÓGICO

4.1 DISEÑO Y CARACTERÍSTICAS DE LA INTERVENCIÓN

Los fundamentos de la propuesta de intervención que planteo en este trabajo se basan en los principios de la metodología lúdico-participativa que explico más adelante.

Para justificar la elección de esta metodología vuelvo a retomar mi convicción de que el tema de las alergias en la escuela es una temática importante sobre la que todos los ciudadanos deberíamos concienciarnos, pero en la que la labor de la escuela juega un papel primordial dado su función educativa y formadora.

Puesto que la propuesta de intervención está fundamentalmente centrada en los alumnos del último ciclo de Primaria, he procurado que sea lúdica y participativa para hacerla más significativa, más integradora y adecuada al momento evolutivo en el que se encuentran los niños de estas edades.

Las características de la metodología que he empleado para la elaboración de esta propuesta son:

- ✓ Es **lúdica** pues a través del juego se impulsa el aprendizaje.
- ✓ Es **interactiva** porque promueve el diálogo y la discusión de los participantes con el objetivo de que se confronten ideas en un ambiente de respeto y tolerancia.
- ✓ Es **creativa y flexible**: no responde a modelos rígidos o autoritarios.

- ✓ Fomenta la **conciencia grupal**: fomenta la cohesión del grupo fomentando en los miembros un fuerte sentimiento de pertenencia.
- ✓ Establece el **flujo práctica-teoría-práctica**: posibilita la reflexión individual y colectiva de la realidad cotidiana para volver a ella con una práctica enriquecida con la teoría y la reflexión.
- ✓ Es **formativa** pues posibilita la transmisión de información pero prioriza la formación de los sujetos promoviendo el pensamiento crítico, la escucha tolerante, la conciencia de sí y de su entorno y el diálogo y el debate respetuoso.
- ✓ Es también **procesal** puesto que aunque se brindan contenidos, se prioriza el proceso.
- ✓ **Comprometida y comprometedora** con los participantes pues promueve el compromiso de los participantes con el proceso y lo que se derive de él.

ACLARACIÓN

Debo comentar que la propuesta de intervención que he diseñado no la he puesto en práctica todavía, pero esté pensada para poderla realizar en cualquier centro de Educación Primaria.

Las prácticas del grado de Primaria las he realizado en dos centros educativos, uno público y otro concertado y por las vivencias que he tenido en los distintos ambientes, puedo decir que esta propuesta de intervención se podría encuadrar en todo tipo de colegios. Tan solo hace falta voluntad por parte del equipo directivo para comprender la importancia de la temática de las alergias y la involucración del personal docente de la etapa de Primaria para llevarlo a cabo con sus alumnos.

4.2 PROPUESTA DE INTERVENCIÓN

4.2.1 Introducción a la propuesta

Esta intervención está pensada para ser desarrollada a lo largo de tres semanas del año escolar. Preferiblemente durante el primer trimestre del curso, pues su intención fundamental es que los conocimientos y las destrezas que los alumnos adquieran durante este tiempo, perdure en el tiempo y siga poniéndose en práctica a lo largo, tanto del año académico, como de su vida.

4.2.2 Objetivos de la propuesta

Objetivos generales y específicos

Dentro del apartado de objetivos que he destinado al principio de este Trabajo Fin de Grado, recojo los objetivos que también tiene esta propuesta de intervención. Pero antes de comenzar debo aclarar que, una vez puesto en marcha este plan de actuación, el alcance que tenga en la comunidad educativa puede ser mayor del que expreso en mi propuesta, puesto que si se da una continuidad a esta formación y el equipo directivo del centro se sensibiliza lo suficiente, el plan formativo puede llevarse al resto de alumnos del colegio de manera que se beneficien tanto ellos, como sus familias.

4.3 ACTIVIDADES Y MATERIALES

Una semana antes de comenzar las actividades, el centro escolar debe informar a las familias acerca de la campaña de concienciación sobre las alergias que se va a llevar a cabo, por lo que se enviará una circular informativa en formato electrónico y de papel en la que se detalle la finalidad de la campaña, la duración, las actividades que se realizarán y en la que se solicite su colaboración y solidaridad con los alumnos y familias de afectados por alergias. **(Anexo I)**

Dentro de cada actividad he incluido un apartado de materiales y de destinatarios para que de un simple vistazo se vea qué recursos son necesarios para llevarlas a cabo.

Comisario/a «Don/Doña Alergias»

Para preparar el terreno y como responsable del equipo de docentes encargados del último ciclo de Primaria, se asignará un “comisario/a” que se ocupará de informar al resto de docentes y personal del centro acerca de la campaña que se va a llevar a cabo.

El/la comisario/a, llevará un lazo gris grande en su indumentaria para que todo el personal del centro pueda identificarle y acudir a él/ella en caso de duda. Será la persona de referencia tanto para adultos como para pequeños.



Ilustración 1. Lazo gris

El comisario/a:

- ✓ Hablará con el personal de cocina y cuidadores de comedor para que se muestren colaboradores en las actividades que se les encomendarán a los alumnos y que requieren de su participación.
- ✓ Informará al resto de personal del centro acerca de las actividades que se desarrollarán en lugares comunes para todas las etapas y que puedan interferir en la dinámica habitual de las estancias (hora de comidas, recreos, gimnasio, salidas, etc.).
- ✓ Distribuirá carteles informativos por el colegio para que durante el tiempo que dure la campaña, todo el colegio se «vista» para la ocasión. Se colgarán carteles informativos en el comedor, en los pasillos, en la entrada, en las aulas para que los alumnos vayan ambientándose y el centro cree un clima favorable hacia la sensibilización en materia de seguridad alimentaria.
- ✓ Involucrará al equipo directivo en la campaña para que colabore de manera especial a la hora de implicar a las familias en la concienciación y en la divulgación y participación en las actividades.

Esta campaña está dirigida al último ciclo de Primaria pero dada su modalidad, se podría realizar en toda la etapa puesto que las actividades propuestas y los contenidos pueden adaptarse para todas las edades de Primaria.

He querido centrarla en los dos últimos cursos porque considero que las edades de 10-12 años, son las ideales para comprender la enfermedad de la alergia, sus implicaciones y la responsabilidad que todos tenemos en su cuidado. A la edad de 10 años los niños deben tener una mayor independencia y control sobre sus actos, deben ser lo suficientemente maduros para intervenir en la toma de decisiones que atañen tanto su vida como la de las personas con las que conviven. Es muy importante que en casa y en el colegio se les enseñe a valerse por sí mismos, a reflexionar sobre lo que ocurre a su alrededor y a tomar parte en el cuidado tanto de las personas como del entorno que nos rodea.

Por este motivo pienso que esta intervención es ideal para este último ciclo, aunque no exclusivo para él ni excluye las otras edades de Primaria, sino que de hecho, estoy convencida de que con una serie de adaptaciones en los contenidos, es válida también para el primer y segundo ciclo de Primaria.

A continuación presento las actividades que he pensado para desarrollar durante las tres semanas:

ACTIVIDAD 1

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
¿Qué sabemos acerca de las alergias?	Profesores de Primaria, familias y demás personal que tenga a su cargo a los niños de Primaria (cocineros, monitores de comedor, etc.)	Salón de actos
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
Diferencias entre alergias e intolerancias alimentarias Mitos sobre la higiene Tipos de alergias Síntomas de las reacciones alérgicas Alergias y ejercicio físico Actuación ante una reacción alérgica: administración adrenalina precargada RCP básica	Educar a las familias interesadas y al personal a cargo de los alumnos del último ciclo de Primaria acerca de las alergias, la prevención de reacciones alérgicas y la actuación adecuada ante ellas.	45 minutos-1 hora de exposición 45 minutos- 1 hora de preguntas y taller de administración de adrenalina precargada y RCP básica.
MATERIALES		
Presentación PowerPoint (Anexo II) *	Ordenador portátil	Folleto **
Kit adrenalina precargada	Muñeco/maniquí	Proyector
DESCRIPCIÓN Y FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD		
Para la exposición y taller de instrucción en la administración de adrenalina, se contará con la colaboración de algún miembro del equipo del centro de salud de la zona o bien con algún representante de la Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y al Látex (AEPNAA) que siempre están dispuestos a colaborar con los centros educativos. Lo ideal sería que a esta presentación acudiera todo el personal docente y no docente del centro que esté a cargo de los		

niños.

Al finalizar la sesión, se le dará a cada asistente un folleto informativo elaborado por la AECOSAN*.

La finalidad de esta sesión formativa es que todas las personas que asistan a la sesión formativa se conciencien acerca de la importancia que tiene conocer los aspectos básicos de las alergias, haciendo especial hincapié en las alimentarias por el riesgo que suponen y la repercusión que tiene esta patología en la vida de las personas que la padecen. También se pretende formar al personal para que contribuya a crear un espacio libre de alérgenos en el centro y para la actuación adecuada en caso de que se desencadenen reacciones alérgicas en el mismo.

* Anexo II se puede consultar en el siguiente enlace:

<https://www.dropbox.com/s/mog6bibm35abwjo/LAS%20ALERGIAS.1.pptx>

**Folleto informativo elaborado por la Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición:

[http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Aler_\(3\).pdf](http://aesan.msssi.gob.es/AESAN/docs/docs/publicaciones_estudios/nutricion/Aler_(3).pdf)

* Folleto informativo sobre la administración de epinefrina precargada:

http://alergialafe.org/descargas/adrenalina_dispositivos.pdf

ACTIVIDAD 2

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
«Todos con alergia»	Alumnos del último ciclo de Primaria	Aulas de 5.º y 6.º de Primaria
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
El cuento «El mago alérgico» Cuento que habla sobre las particularidades de las personas que padecen alergia y sobre la enfermedad en sí. Valores: empatía, comprensión, solidaridad, respeto, apoyo, integración.	Introducir la temática de las alergias a los alumnos a través de la lectura de cuentos. Despertar sentimientos de empatía, respeto y solidaridad con las personas alérgicas. Instruir mediante personajes con los que los niños pueden identificarse, sobre cómo actuar con las personas alérgicas.	1 sesión de 55 minutos en la que se distribuya la lectura en voz alta, la charla-debate posterior y la asignación de los grupos de alergias y las cintas de colores identificativas.

MATERIALES

Cuento con valores de Pedro Pablo Sacristán: *El mago alérgico*.

Cintas de lana de colores.

DESCRIPCIÓN Y FINALIDAD DE LA ACTIVIDAD

La lectura de cuentos es un método eficaz para introducir cualquier tema que queramos tratar con los alumnos de Primaria. Aprovechando la lectura en voz alta, organizaremos una charla-debate posterior en la que se hable de lo que le acontece al mago en la historia e intentaremos que los alumnos se pongan en su lugar y expresen cómo se sentirían ellos.

A partir del día de la de la lectura de ese cuento, haremos divisiones en la clase de manera que asignaremos a cada grupo una alergia particular que va a sufrir durante toda la semana. Por ejemplo haremos que un grupo de alumnos sea alérgico a la tiza, otros a las gomas de borrar, otros a los lápices de colores, a los sacapuntas, etc., durante el tiempo que están en clase.

Cada alérgico llevará una cinta de lana de un color diferente en su muñeca para reconocer su alergia. Todos los alumnos tendrán que vigilarse tanto a sí mismos como a los demás y en el caso de que un alérgico a los lápices de colores, por ejemplo, toque uno de ellos, tendrá que avisar al profesor que apuntará en una hoja la incidencia y después de clase le hará lavarse las manos y beber agua.

La competición consiste en evitar el utensilio al que somos alérgicos durante una semana entera. El equipo ganador será aquel que haya tenido que lavarse menos veces las manos y beber menos tragos de agua.

Habrà un grupo de inspectores encargados de vigilar la correcta evitación de los utensilios por parte de los compañeros alérgicos. (En caso de que haya un niño alérgico en el aula, sería adecuado asignarle este papel, aunque no debe estar solo, sino acompañado de otros inspectores no alérgicos.

La finalidad que persigue la actividad es poner en práctica la empatía de manera que los niños no alérgicos sientan en su propia piel, los inconvenientes que tiene ser alérgicos y lo complicado que puede ser si el entorno en el que convivimos está repleto de alérgenos.

ACTIVIDAD 3

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
«Descubriendo las alergias»	Alumnos del último ciclo de Primaria	Aulas de 5.º y 6.º de Primaria
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
Diferencias entre alergias e intolerancias alimentarias Alérgenos más comunes (pólenes, animales, medicamentos, etc.) Alimentos alergénicos (proteína del huevo, de la leche, frutos secos, legumbres, etc.) Alimentos seguros Etiquetado de los alimentos	Educación a los alumnos en el reconocimiento de los alérgenos en general y de los alimentos alergénicos en particular Instruir en la selección cuidadosa de productos libres de alérgenos Que los alumnos aprendan a reconocer los síntomas más comunes de las alergias	Dos sesiones en las que se desarrollen: 20 minutos de exposición 45 minutos de juego de «Dominó de las alergias» 45 de entrenamiento en la lectura de etiquetas
MATERIALES		
Presentación PowerPoint sobre las alergias: (Anexo II) *		
Presentación PowerPoint sobre etiquetado de productos alimenticios **		
Ordenador aula	Tarjetas de dominó de las alergias (Anexo III)* **	
Pizarra verde y tizas	Proyector	
Selección de etiquetas de productos alimenticios		
DESCRIPCIÓN		
<p>Los maestros del tercer ciclo de Primaria dedicarán dos sesiones del currículo a explicar el tema de las alergias. El juego del Dominó por equipos servirá para el aprendizaje y memorización de los alérgenos. Se hará una introducción a la lectura del etiquetado de los productos alimenticios para preparar a los alumnos para otra de las actividades pensadas: «De visita al supermercado».</p> <p>La finalidad de esta actividad es formar a los alumnos acerca de la identificación de los alérgenos, en especial de los que hay en los alimentos procesados y capacitarles para poder evitarlos.</p>		

*El Anexo II de la presentación se puede consultar en el siguiente link:

<https://www.dropbox.com/s/a5yr5zwmk31iyr/LAS%20ALERGIAS.ppt>

** En la presentación del etiquetado utilizaremos el pdf elaborado por la Confederación de Consumidores y Usuarios (CECU) en colaboración con el Instituto Nacional de Consumo del Ministerio de Sanidad.

<http://www.cecui.es/campanas/alimentacion/Guia%20etiquetado.pdf>

*** Las tarjetas del dominó se obtienen en el siguiente enlace:

<https://www.dropbox.com/s/w1s7wt6l3ctwz7y/Domin%C3%B3%20de%20las%20alergias.pdf>

ACTIVIDAD 4

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
Al «súper» con las alergias	Alumnos del último ciclo de Primaria	Un supermercado del barrio
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
Alérgenos de los alimentos Ley de Seguridad Alimentaria Etiquetado de los productos alimenticios	Poner en práctica los conocimientos adquiridos acerca del etiquetado de los alimentos Reflexionar sobre la seguridad que pueden tener las personas alérgicas a la hora de comprar su comida Elaborar una «compra segura» para personas alérgicas a diferentes alimentos	La duración mínima que debe tener la visita al supermercado es de dos horas teniendo en cuenta el paseo de ida y vuelta y la búsqueda de información que hay que hacer en el supermercado
MATERIALES		
Lápiz y papel para anotar los ingredientes de los alimentos para los menús seguros.		
DESCRIPCIÓN		
Antes de la visita al supermercado, los profesores de aula habrán explicado la dinámica de la actividad a los alumnos. Los alumnos llevarán unas fichas con una serie de indicaciones de alimentos que deben evitar por ser alérgicos y tendrán que encontrar cuáles son los productos más seguros para elaborar los menús que se les pide en cada ficha.		

La finalidad de esta actividad es que los niños experimenten las dificultades que pueden tener las personas alérgicas a la hora de realizar su compra y comprueben si el etiquetado de las empresas alimentarias cumple la normativa de seguridad que establece la Ley.

ACTIVIDAD 5

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
«¡Almuerzos seguros!»	Alumnos del último ciclo de Primaria	Patio de recreo
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
Alimentos libres de alérgenos Sustancias químicas de la industria alimentaria Efectos sobre la salud de la ingesta de productos perjudiciales Hábitos alimenticios saludables	Elaborar almuerzos saludables y seguros para todos los alumnos Concienciar acerca de la responsabilidad que tenemos todos en el cuidado y protección de las personas alérgicas Favorecer hábitos alimenticios saludables	Durante los 30 minutos que dura el recreo de la mañana, los alumnos deberán consumir alimentos libres de alérgenos a lo largo de las tres semanas de concienciación.
MATERIALES		
Alimentos libres de alérgenos, sin gluten y lactosa, jarras de limonada casera, vasos de plástico. Folleto informativo acerca de los días temáticos de la semana de concienciación: lunes «Día de la fruta por colores », martes «Día del bocadillo/sándwich », miércoles «Día de los tortitas de maíz/arroz », jueves «Día de los bollos/galletas caseros », viernes «Día de los encurtidos ».		
DESCRIPCIÓN Y FINALIDAD		
El almuerzo de los recreos se hará siguiendo las directrices de los alimentos libres de alérgenos y que además sean seguros para los alumnos con intolerancias alimentarias. Cada día se asignará una clase encargada de traer limonada casera para compartirla con el resto de alumnos del último ciclo de Primaria. Los profesores habrán repartido un listado de los alimentos «prohibidos »que no se pueden traer para almorzar, dependiendo de las alergias que haya en Primaria.		

El objetivo es que al cabo de las tres semanas de concienciación, los alumnos sepan cómo evitar los alérgenos que pueden afectar a sus compañeros y cómo llevar a la práctica medidas de higiene para contribuir a que los ratos de comida sean seguros.

ACTIVIDAD 6

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR	
Juegos tradicionales adaptados al mundo de las alergias: 1. «El pañuelo de los alergias» 2. «El tabú de las alergias» 3. «El Comba-Trivial de las alergias» 4. «Los relevos de las alergias»	Alumnos de 5.º y 6.º de Primaria	Patio de recreo	
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO	
Grupo de alérgenos Síntomas de las alergias	Emparejar los alérgenos con sus los síntomas más frecuentes que producen en las personas que padecen alergia Disfrutar del juego Crear sentimiento de grupo entre los alumnos Fomentar la expresión oral y corporal mediante el juego Fomentar el juego tradicional entre los alumnos durante los ratos de recreo	Los 30 minutos que duran los recreos diarios mañaneros en el colegio	
MATERIALES			
Comba de saltar	Pañuelo	Cucharas	Vasos y tapones
Lista de preguntas de Trivial alergias	Tarjetas del Tabú	Papel de periódico	Pasatiempos de las

DESCRIPCIÓN Y FINALIDAD

1. *El pañuelo de las alergias* consiste en emparejar los alérgenos con los síntomas de las alergias. Se basa en el juego tradicional del pañuelo en el que dos equipos enfrentados compiten para ver quién se lleva el pañuelo a su casa. Los equipos se distribuirán equitativamente de manera que en lugar de números, se les asignará un alérgeno o un síntoma de las alergias a cada alumno y cuando les nombren, tendrán que salir corriendo a conseguir su pañuelo.

2. *El tabú de las alergias* este juego consiste en tratar de definir una palabra evitando utilizar una lista de palabras dadas en una ficha. De igual manera que el juego anterior, los alumnos se dividen en grupos pero van rotando su participación. El profesor les proporcionará una tarjeta con la palabra que han de definir y las palabras prohibidas, el resto del grupo tiene que adivinar en un tiempo determinado a qué palabra se está refiriendo. En este juego habrá palabras tanto relacionadas con las alergias como de otros temas para evitar que los niños reciten todo lo que saben de las alergias sin ton ni son.

3. *El Comba-Trivial de las alergias* consiste en una combinación del juego de la comba tradicional y el Trivial Pursuit. Se hará una competición por equipos que tendrán que superar tanto la prueba física del salto, como la respuesta a las preguntas del profesor. El profesor tendrá una tanda de preguntas relacionadas con las alergias que irá realizando a los alumnos según vayan completando una canción propia de la comba. (Se puede elegir cualquiera de duración media “Una dola, tela catola, el cocherito leré, al pasar la barca, etc.).

4. *La gymkana de las alergias* consiste en un juego en equipos que tienen que ir completando una serie de pruebas para ir avanzando en la competición. Algunas de las pruebas que se pueden sugerir pueden ser: carreras de relevos con cuchara y pelota de papel, carreras en pareja con los cordones atados, carreras a caballito, la realización de un crucigrama o sopa de letras con palabras relacionadas con las alergias, llenar un vaso de agua portando tapones de botellas, etc.).

La finalidad de estos juegos es afianzar el conocimiento acerca de los alérgenos que existen en el ambiente y de los síntomas que producen las alergias. También se quiere dotar al alumnado del vocabulario adecuado relativo a las alergias y aumentar las destrezas individuales a la hora de utilizar la palabra y el cuerpo para expresarse. Se trata de una combinación de destrezas físicas e intelectuales adecuadas a la edad de los alumnos que sobre todo quieren fomentar el sentimiento de grupo y la diversión.

Estos cuatro juegos se pueden ir alternando durante los recreos. Los profesores de ciclo deberán coordinarse para que todos los alumnos participen en todos los juegos y para combinarlos con los almuerzos saludables que también tienen lugar durante el recreo de la mañana.

ACTIVIDAD 7

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
«Sherlock Holmes en el comedor»	Alumnos y familias del tercer ciclo de Primaria	Comedor escolar, domicilio y aula
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
<p>Ingredientes de los menús escolares y de casa</p> <p>Medidas de precaución para evitar alérgenos por parte del personal de cocina</p> <p>Seguridad alimentaria en los centros escolares</p>	<p>Recabar información acerca de la composición de los menús del colegio y de casa</p> <p>Identificar los componentes alergénicos de las comidas elaboradas en el comedor escolar y en casa</p> <p>Elaborar menús seguros para todos los alumnos</p>	<p>5-10 minutos diarios de recogida de información en el comedor</p> <p>30 minutos elaboración de las tarjetas con las tablas de ingredientes</p> <p>30 minutos puesta en común y discusión</p>
MATERIALES		
Tarjetas de recogida de información. Cartulina menús semanales con diagnóstico de grado de peligrosidad/seguridad.		
DESCRIPCIÓN		
Los alumnos se dividirán en grupos de trabajo de 5-8 miembros para elaborar un mural de diagnóstico de seguridad alimentaria. Deben recabar información acerca de los ingredientes de los menús de casa y del comedor y catalogarlos según la presencia de alérgenos: de mayor a menor grado de peligrosidad. Además, deberán incluir un apartado de medidas de precaución que adopta el personal de comedor para garantizar la seguridad de los alumnos alérgicos.		

ACTIVIDAD 8

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
«Concurso de raps solidarios con las alergias»	Alumnos del tercer ciclo de Primaria	Aula, domicilio, patio de recreo, comedor, etc. Cualquier lugar en el que puedan reunirse los grupos de trabajo para inventarse el rap.

CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
Vocabulario propio del tema de las alergias	<p>Concretar en una creación literaria y musical los conocimientos adquiridos acerca de las alergias</p> <p>Fomentar el trabajo en equipo</p> <p>Despertar la inquietud solidaria y creativa en los alumnos</p>	<p>El tiempo que los alumnos dediquen a la composición del rap no está limitado</p> <p>Se concretará un día para la presentación de los raps en el aula</p>
MATERIALES		
<p>Texto escrito del rap</p> <p>Equipo reproductor de música en caso necesario</p>		
DESCRIPCIÓN		
<p>Con toda la información que han ido recabando a lo largo de las semanas de concienciación sobre las alergias, los alumnos deberán organizarse en grupos pequeños para escribir un rap solidario que tenga como temática el mundo de los alérgicos.</p> <p>Los propios alumnos de cada clase decidirán cuál es el mejor rap de su clase, este quedará finalista y competirá con las otras clases del ciclo.</p> <p>Una representación de profesores de otros ciclos de Primaria se encargará de hacer de jurado y conceder los puestos a las distintas composiciones: tercer, segundo y primer puesto.</p>		

ACTIVIDAD 9

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
«El botiquín natural de los alérgicos »	Alumnos y familiares de los alumnos del tercer ciclo de Primaria	Domicilio y aulas de 5º y 6º
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
<p>Remedios caseros y tradicionales para tratar las alergias</p> <p>Terapias naturales para aliviar</p>	<p>Fomentar la cooperación de las familias en la búsqueda de información acerca de las terapias tradicionales para las</p>	<p>El necesario para recabar información que pueda completar la ficha sobre el botiquín natural de los</p>

<p>los síntomas de la alergia</p> <p>Medicamentos más comunes en el tratamiento de la alergia</p>	<p>alergias</p> <p>Adoptar medidas higiénicas que garanticen la ausencia de alérgenos en el entorno</p> <p>Concienciar acerca del papel que todos tenemos en la prevención de las reacciones alérgicas.</p>	<p>alérgicos en casa y con ayuda paterna</p>
MATERIALES		
<p>Todos los recursos que se les ocurran a los alumnos y a sus padres para conseguir información sobre remedios naturales para tratar las alergias. (Libros, enciclopedias, internet, gente alérgica, farmacéuticos, etc.).</p> <p>Carta explicativa de la actividad a los padres en la que se les pedirá su colaboración además de enviarles las indicaciones de lo que tienen que trabajar con sus hijos. (Anexo IV).</p>		
DESCRIPCIÓN		
<p>Esta actividad consiste en buscar información en casa acerca de algunos remedios naturales que se conozcan o que se encuentren en la bibliografía para tratar los síntomas de las reacciones alérgicas.</p> <p>La finalidad de la misma es fomentar la autonomía de los alumnos a la hora de buscar información, acercar la «sabiduría popular» y los remedios naturales a los niños y conseguir la colaboración de los padres en la formación de los hijos. Además se pretende concienciar a las familias acerca de la importancia que tiene que sus hijos conozcan las alergias, también se quiere acercar esta problemática a los hogares para que los padres estén informados de lo que aprenden sus hijos, lo valoren, colaboren con ellos en la realización de alguna de las actividades planteadas y aprendan sobre las alergias y sus remedios naturales.</p>		

ACTIVIDAD 10

NOMBRE	DESTINATARIOS	LUGAR
Taller de reacción anafiláctica y administración de epinefrina precargada	Alumnos del tercer ciclo de Primaria	Gimnasio o aula de Primaria
CONTENIDOS	OBJETIVOS	TIEMPO
<p>Alergias y sus síntomas</p> <p>Administración de la inyección de epinefrina precargada</p> <p>Protocolo de actuación por parte de los alumnos ante una reacción anafiláctica</p>	<p>Familiarizarse mediante dramatizaciones con la sintomatología de las alergias</p> <p>Identificar los síntomas de la anafilaxia</p> <p>Aprender a pedir auxilio dentro y fuera del centro escolar</p> <p>Aprender a administrar un kit de epinefrina precargada</p>	1 hora que dura la sesión de Educación Física o de la asignatura en la que se imparta este taller
MATERIALES		
<p>Historia narrada sobre una crisis anafiláctica. (Anexo V)</p> <p>Simulador de los kit de epinefrina autoinyectables</p> <p>Teléfono móvil</p>		
DESCRIPCIÓN		
<p>La intención de este taller es familiarizar al alumnado con los síntomas de una crisis anafiláctica, para ello se elegirá a un grupo de alumnos que realizarán la dramatización según se vaya narrando la historia de lo que acontece. Esta dramatización se trata de un taller para mostrar los síntomas de las crisis anafilácticas y que los niños visualicen cómo se debe administrar la epinefrina autoinyectable.</p> <p>Esta representación se puede realizar sin previo aviso, cuando se quiera provocar un «simulacro de reacción anafiláctica» para que el personal practique sus conocimientos y su reacción ante esta situación de emergencia.</p>		

Tabla 2. Propuesta de temporalización de las actividades

ACTIVIDADES	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª Semana	Envío circular informativa semana concienciación a las familias	Act. 1	“Comisario alergias” distribuye carteles e informa a la comunidad	Comisario alergias” distribuye carteles e informa a la comunidad	Comisario alergias” distribuye carteles e informa a la comunidad
2ª Semana	Act. 2 Lanzamiento act. 5 y 6 para los recreos	Act. 3 Act. 5 y 6	Comienzo de la act. 7 Act. 5 y 6	Act. 4 Act. 5 y 6	Anuncio de la act. 8 Act. 5 y 6
3ª Semana	Envío circular familias sobre act. 9 Act. 5, 6 y 7	Act. 5 y 6 Act. 7 y 9	Selección por aulas de los mejores raps de la act. 8 Act. 5 y 6 Act. 7 y 9	Act. 10 Act. 5, 6, 7 y 9	Representación de los mejores raps y entrega de premios del concurso

(Elaboración propia)

5. EVALUACIÓN

El instrumento por excelencia del que nos valdremos para evaluar el aprendizaje de los alumnos será la observación, pues es una herramienta válida para apreciar el progreso y las dificultades. Además, si tenemos en cuenta que el cambio en la consideración que los alumnos tienen hacia sus compañeros con alergias, es uno de los objetivos prioritarios que persigue esta propuesta, la observación diaria, cuidadosa y atenta de las actitudes de todos, aportará una idea valiosa acerca de la repercusión y eficacia de estas actividades.

La idea de que la evaluación esté integrada dentro del propio devenir de los acontecimientos es imprescindible dado el carácter de concienciación progresiva que tiene este trabajo. Pero esto no es excusa para proponer una evaluación difusa y poco concreta, sino que por el contrario, la propuesta cuenta con tres momentos diferenciados de evaluación: inicial, continuo o de desarrollo

y final, que se realizarán siguiendo una pauta cronológica según el momento en el que estén planteadas las actividades.

Por otro lado, se hará una evaluación de las diferentes personas implicadas en la propuesta: los alumnos, los profesores y de la propuesta en sí, considerando esta como instrumento metodológico que puede llevarse a la práctica en diferentes centros escolares.

5.1 CRITERIOS DE EVALUACIÓN

Los criterios de evaluación están inspirados en los objetivos marcados en la propuesta de intervención e incluyen el grado de adquisición de contenidos tanto declarativos («saber qué»: principios, hechos, conceptos, etc.), como procedimentales («saber hacer»: estrategias, destrezas, métodos, técnicas, procedimientos, etc.) y actitudinales («saber ser»: valores, ética personal individual y grupal, actitudes, etc.).

Los criterios de evaluación del alumnado deben incluir, por lo menos, los siguientes aspectos:

Tabla 3. Criterios de evaluación del alumnado

CRITERIOS	GRADO DE CONSECUCIÓN		
	No alcanzado	En proceso	Conseguido
Diferencia entre alergias e intolerancias			
Enuncia los diferentes tipos de alérgenos			
Describe los síntomas de las alérgicas			
Reconoce los síntomas de la anafilaxia			
Enumera acciones que evitan alérgenos			
Conoce los principales alimentos alérgicos			
Describe la relación entre deporte y alergias			
Respeto los hábitos distintos de los alérgicos			
Es cuidadoso con el entorno y compañeros			
Avisa a un adulto si situación de urgencia			
Practica hábitos higiénicos seguros para los alérg.			

CRITERIOS	GRADO DE CONSECUCIÓN		
	No alcanzado	En proceso	Conseguido
Conoce y practica la técnica de admón. epinefrina			
Empatiza con sus compañeros alérgicos			
Colabora en la realización de talleres y juegos			
Contribuye a la integración de los alumnos alérg.			
Acepta y respeta las diferencias de los demás			
Conoce remedios caseros para aliviar síntomas			
...			

(Elaboración propia)

5. 2 TIPOS DE EVALUACIÓN

5.2.1 Evaluación inicial

La primera semana de la intervención cuando el centro se está preparando para ambientarse y se hace un llamamiento a los padres de los alumnos del ciclo a colaborar y a implicarse en la medida de lo posible en la concienciación de sus hijos en este tema, es el momento ideal para provocar momentos de charla informal en las aulas en las que los alumnos cuenten sus experiencias y hablen acerca de lo que conocen sobre las alergias.

A través de estas conversaciones, los profesores pueden hacerse una idea aproximada de si los alumnos conocen personas alérgicas, si hay alumnos alérgicos en sus aulas o familiares cercanos que las padezcan y qué tipo de conocimientos generales tienen sobre estos trastornos.

Una sugerencia de preguntas que podrían utilizar los profesores para suscitar la puesta en común sobre el tema podría ser el que pongo de ejemplo en el **Anexo VI**.

Si el profesor tiene por costumbre hacer asambleas con sus alumnos, esta actividad sería ideal para intercambiar información y hacerse una primera idea de los conocimientos previos de los que parten los alumnos.

5.2.2 Evaluación continua o de desarrollo

Las actividades que se proponen en esta intervención están basadas en juegos, de hecho, hay juegos diarios para integrar conocimientos y también para fomentar el entretenimiento y la unión entre los alumnos. Pero también hay actividades para promover el auto-aprendizaje, el trabajo en equipo y valores como el respeto, la comprensión y la solidaridad.

Por este motivo, dado la variedad de actuaciones que se llevan a cabo en la propuesta, es preciso llevar a cabo una evaluación continua que permita a los docentes ajustar la intervención educativa y motivar el proceso de aprendizaje.

Aunque la base de toda la programación sea lúdica y participativa, los docentes deberán vigilar el grado de comprensión de los alumnos, la participación y el interés que muestran por realizar las actividades propuestas y la actitud con la que las afrontan.

Para ayudar a recabar todos estos datos y realizar una valoración eficaz he elaborado una hoja de registro con los aspectos más importantes que debemos tener en cuenta en cuanto a la actitud Y que reflejo podría ser la siguiente tabla:

Tabla 4. Aspectos a valorar sobre la actitud del alumnado

ASPECTOS A VALORAR	NO	A VECES	SIEMPRE
Tiene en cuenta a sus compañeros en las actividades de grupo			
Juega e interacciona con sus compañeros			
Respeto las normas del aula y de las estancias comunes del colegio			
Es autónomo en la realización de las actividades			
Muestra interés por participar en juegos y actividades			
Se muestra comunicativo con todos			
Su ritmo de aprendizaje y concienciación es adecuado			

(Elaboración propia)

Pero la autoevaluación del alumnado también es un aspecto a tener en cuenta. Ellos mismos deben orientarnos sobre su grado de implicación, de interés y de adquisición de conocimientos. De igual manera, su opinión acerca de la labor docente debemos tenerla en cuenta a la hora de hacer las reflexiones finales sobre la propuesta de intervención. Un ejemplo de registros que reflejen la autoevaluación del alumnado y la evaluación de los alumnos por parte del profesor se pueden consultar en el **Anexo VIII**.

5.2.3 Evaluación final

Tras las semanas de trabajo y entretenimiento es fundamental hacer una valoración de los aprendizajes alcanzados para poder tener una idea de la eficacia de la metodología empleada en el proceso, la consecución de los objetivos previstos para la intervención y el alcance de los aprendizajes realizados por los alumnos.

Para poder conseguir evaluar todo esto en el momento final de la campaña, debemos valernos de diferentes herramientas. En cuanto a los alumnos, nos sirve la propia tabla de criterios de evaluación que, en definitiva, es un registro individual para valorar el alcance de los aprendizajes de cada uno.

En lo que respecta a la labor docente, deberemos incluir un apunte detallado de las relaciones entre docente y alumnos, entre los propios profesores y también la relación con otros miembros de la comunidad educativa. Habrá que detallar también la contribución personal en el desarrollo de las actividades y en la consecución de los objetivos, así como la pertinencia de las actividades planteadas.

No debemos olvidarnos de los apartados de reflexión personal, propuestas de mejora y dificultades que los docentes se han ido encontrando a lo largo del camino.

Un ejemplo de hoja de registro de la labor docente y de la metodología empleada en la propuesta queda detallada en el **Anexo IX**.

6. CONCLUSIONES

A lo largo de la realización del trabajo fin de grado debo reconocer que se me han ocurrido otros juegos, actividades e ideas diferentes a los que plasmo en esta propuesta. De todas ellas he hecho un listado para tener una reserva en caso de que una vez que lo lleve a la práctica, vea que es más conveniente cambiar alguna de las actividades que propongo.

El universo de los recursos didáctico es infinito, de hecho, como docentes sabemos que incluso el mismo recurso pero en contextos diferentes, conlleva un resultado distinto. A veces ni mejor ni peor, sino sencillamente diferente. Por eso pienso que abrir la mente a los cambios, tener un «banco de ideas» en la reserva, por lo que pueda, pasar, garantiza una mayor eficacia a nuestra labor docente.

Llegados a este punto, una de mis primeras conclusiones es que la propuesta que expongo en mi trabajo, debe ser tomada como una idea abierta, que cada maestro debe enriquecer con sus propias ideas y su propio «arte» a la hora de formar y enseñar a los alumnos.

Los conceptos básicos que explico relativos a las alergias, son universales, válidos para cualquier contexto en el que nos encontremos, cualquier tipo de alumnado y de familia, por lo que el fondo teórico del trabajo es válido para cualquier centro educativo de España.

Debido a mi profesión de enfermera, a mi condición de persona alérgica y madre de una niña con asma alérgico, es probable que la implicación que yo pueda tener en un centro educativo a la hora de poner en práctica esta propuesta sea mayor que la de otro docente a la que este tema le toque de «refilón». Pero aun así, he querido presentar un material y unos recursos aptos para cualquier tipo de persona, incluso no docente, que con un mínimo de maestría, adquiera los conocimientos básicos sobre esta temática para poder acercárselos a los niños.

Creo que todos los trastornos de salud deben considerarse con naturalidad en los centros escolares, desde un cáncer, una diabetes, hasta una alergia severa a los alimentos, pero que la falta de información nos hace tener prejuicios y miedos que dificultan la integración de las personas enfermas en los colegios.

Para solventar este desconocimiento pienso que la metodología fundamentalmente práctica de la propuesta puede servir de solución e incluso de acicate para tratar los trastornos, no solo alérgicos, sino también de otro tipo, con normalidad en las aulas.

Cuando hacemos que los niños se pongan en situación y en la piel de otros, la experiencia les reporta conocimientos muy variados que si son reforzados por los docentes y demás personas de referencia, permanecerán en su memoria y les ayudarán a saber reaccionar y a saber qué hacer cuando surjan problemas de salud similares a los que han aprendido en el colegio.

Las actividades planteadas tienen formatos distintos pero los conceptos se repiten desde diferentes perspectivas. Esta repetición y los instrumentos de evaluación planteados, permitirán a los docentes calcular el alcance del aprendizaje tanto individual como colectivo.

A medida que avancen los días, la propia observación de la actitud de los alumnos, del desarrollo de las actividades, servirá de termómetro a los maestros y permitirá ir haciendo balance de la metodología en general, especialmente de la adquisición de las destrezas y habilidades en los procedimientos. Pero los instrumentos de evaluación individual, proporcionarán una idea más clara de la adquisición del resto de conocimientos que se plantean: conceptuales y actitudinales.

Considero que ofrecer educación sanitaria al alumnado de Primaria, si especialmente está destinada al reconocimiento y actuación ante situaciones cotidianas: primeros auxilios, toma de

medicación pautada, etc., es un bien de incalculable valor para los alumnos. Este conocimiento será sin duda un bagaje esencial para sus vidas, pues contribuye a fomentar su autonomía, el conocimiento de su entorno y de sí mismos, pero fomentará una conciencia ciudadana desde la responsabilidad personal, que les será muy útil allá donde vayan.

7. PROSPECTIVA

Esta propuesta de intervención la he ideado pensando en poder ponerla en práctica en algún momento del próximo curso escolar. Trabajo en un colegio privado desde hace dos meses, pero mi puesto de trabajo es de enfermera escolar. La figura de la enfermera escolar es nueva en este centro y todavía no hay mucha concienciación acerca del papel que puede desempeñar una enfermera-maestra en el centro. Pero aunque despacito, poco a poco voy sugiriendo cosas y ofreciendo la posibilidad de colaborar con los maestros de Primaria, sobre todo, a la hora de desarrollar planes de salud con los alumnos.

La coordinación de Primaria está abierta al diálogo en este sentido, pero de momento ven mi figura desde una aspecto más asistencial que educador, aunque dado que tenemos buena comunicación, creo que esta propuesta podría encajar en los planes que tienen para la Semana Cultural del curso que viene.

He querido hacer esta propuesta concreta y factible, por eso la he centrado en el último ciclo de Primaria, pero la prospectiva es que una vez iniciada la concienciación con los mayores, los pequeños de la etapa también tengan ocasión de recibir esta formación, por supuesto, con actividades adecuadas a sus edades. La adaptación no ha de ser muy costosa puesto que los alumnos comparten el patio de recreo y los juegos, podrían plantearse también para ellos.

Tan solo quizá, convendría adaptar las presentaciones, aligerarlas de conceptos, y plantear más dinámicas o más tiempo de juego en el aula. Lo ideal sería que todos los maestros de Primaria, con el tiempo, se pusieran de acuerdo y aceptaran incluir unas semanas de concienciación sobre las alergias en el currículo de cada ciclo.

En cuanto a la colaboración con las familias debo decir que la he limitado, pese a mis deseos de hacerles más participativos porque he tenido en cuenta la realidad de mi propio centro escolar.

Aunque llevo poco tiempo en el colegio, lo que he hablado con los profesores de Primaria me ha hecho ver que es difícil llegar a las familias. Es muy complicado involucrar a los padres para que se acerquen al aula, compartan sus experiencias con los compañeros de sus hijos, acudan a las excursiones o participen de actividades dentro del horario lectivo. Durante la etapa de Infantil hay

más colaboración, pero en Primaria se produce un salto cualitativo en este sentido, por eso, no he querido presentar una propuesta irreal o poco factible para mi centro, y he acotado la colaboración familiar al trabajo desde casa, a la participación en una sesión formativa inicial, a la salida al supermercado del barrio y al aprovisionamiento diario de comidas libres de alérgenos. Con el tiempo y si se lleva a cabo la propuesta en las demás edades de Primaria, sería ideal plantear, por ejemplo, la realización de un taller de cocina con recetas libres de frutos secos, de huevo o leche, en la que los padres más «cocinillas» se puedan implicar.

Otro punto en el que se debe trabajar es en la concienciación del equipo directivo para que impulse las iniciativas propuestas, contribuya en la concienciación de todo el personal del centro y de las familias e instaure unos protocolos de actuación que incluyan todas las etapas educativas: desde Infantil hasta Bachillerato y que permanezcan en el Reglamento de Régimen Interno como medidas de actuación que todos deben aprender.

8. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

8.1 BIBLIOGRAFÍA CITADA

AECOSAN (Agencia Española de Consumo, Seguridad Alimentaria y Nutrición). (Sin fecha). Alergias e intolerancias alimentarias. Madrid. Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. Recuperado el 22 de junio de 2014 de: <http://aesan.msssi.gob.es/>

AEPNAA (Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y al Látex). (2014). Principales causantes de las reacciones alérgicas. Madrid. AEPNAA. Recuperado el 16 de junio de 2014 de: <http://www.aepnaa.org/>

AllergyHome. (2011). Food allergy awareness for children. Recuperado el 10 de julio de 2014 de: <http://www.allergyhome.org/>

Antihistamínico. (2013). Antihistamínicos de segunda y tercera generación. Recuperado el 5 de julio de 2014 de: <http://www.antihistaminico.com/>

Canonica, G., Holgate, S., Lockey, R. & Pawancar, R. (2011). *WAO White Book on Allergy*. Millwaukee: World Allergy Organisation.

Cardona, V. (2009). *Comprender la alergia*. Barcelona: Ed. Amat.

Dervaux, J-L. (2004). *Las alergias. Cómo reconocerla, prevenirlas y tratarlas*. Madrid: Tikal Ediciones.

Escudero, C. (2003). *Las alergias: ¿Qué son y cómo vivir con ellas?* Madrid: OCU Ediciones.

European Academy of Allergy and Clinical Immunology. (EAACI). (2014). Recuperado el 13 de julio de 2014 de: <http://www.eaaci.org/>

Firestein, G.S., Goldman, L.& Schafer, A. (2011). *Mechanisms of inflammation and tissue repair*. *Cecile Medicine*. Cap. 47. Filadelfia: Saunders Elsevier.

González, M. (2009). *Alergias e intolerancias alimentarias*. Alcalá la Real: Editorial Alcalá Grupo.

Halallergy. (2012). *Alergia y reacciones cruzadas*. Barcelona. Recuperado el 25 de junio de 2014 de: <http://www.halallergy.es/>

Kidsheath. (2014). *All about allergies*. Recuperado el 13 de junio de 2014 de: <http://kidshealth.org/>

Lazo gris. [Imagen] (2011). Recuperado el 21 de julio de 2014 de: <http://lacomunidad.elpais.com/sonyipozo/2011/1/8/los-lazos-solidaridad-y-sus-significados>

Ley 17/2011, de 5 de julio, de Seguridad Alimentaria y Nutrición. Boletín Oficial del Estado, Num. 160, de 6 de julio de 2011.

Ley Orgánica 1/ 1996, de 15 de enero, de protección jurídica del menor, de modificación del Código Civil y de la Ley de Enjuiciamiento Civil. Boletín Oficial del Estado de 16 de febrero de 1996.

Ley Orgánica 10/1995, de 23 de noviembre, de la Omisión del Deber de Socorro, del Código Penal. Boletín Oficial del Estado, Num.281, de 24 de noviembre de 1995.

Ley Orgánica 2/2006, de 3 de mayo, de Educación. Boletín Oficial del Estado, 106, de 4 de mayo de 2006.

Lucio, C. (2011/03/01). Con la alergia en la mochila. El Mundo. Recuperado el 5 de julio de 2014 de: <http://www.elmundo.es/elmundosalud/2011/02/28/nutricion/1298912277.html>

Ministerio de Educación Cultura y Deporte, Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad. (2013). Documento de consenso para una escolarización segura del alumnado alérgico a alimentos y/o al látex. Catálogo de publicaciones del Ministerio. Recuperado el 22 de junio de 2014 de: <http://www.msssi.gob.es/>

Nava, J. (2010/11/10). Hay diez millones de alérgicos en España y el número de afectados aumenta un 2% anual. *Clínica Aeromédica*. Recuperado el 13 de junio de 2014 de: <http://www.clinica-aeromedica.net/>

Pacheco, V. (Sin fecha). Dispositivos para la administración de adrenalina. Recuperado el 25 de junio de 2014 de: http://alergialafe.org/descargas/adrenalina_dispositivos.pdf

Pelta, R. (2007). Alergias alimentarias. Del huevo a la rinitis, el asma, el Anisakis, el gluten y los lácteos... Madrid: Palgraphic, S.A.

Sacristán, P.P. (2014). Cuentos para dormir. El mago alérgico. Recuperado el 13 de julio de 2014 de: <http://cuentosparadormir.com/infantiles/cuento/el-mago-alergico>

SEICAP (Sociedad Española de Inmunología y Alergología Pediátrica) (2014). Tratamiento del asma y la alergia. Barcelona. SEICAP. Recuperado el 14 de junio de 2014 de: <http://www.seicap.es/>

Wesner, S. (2005). *Alergias y asma*. Barcelona: De Vecchi.

Zubeldia, M.J., Baeza, M. L., Jáuregui, I. & Senent, C.J. (2012). El libro de las enfermedades alérgicas de la Fundación BBVA. Bilbao: Nerea S.A.

8.2 BIBLIOGRAFÍA CONSULTADA

Biblioteca Digital Universidad Autónoma Metropolitana. (2014). Citar recursos electrónicos: normas APA. Recuperado el 15 de julio de 2014 de: http://www.bidi.uam.mx/index.php?option=com_content&view=article&id=62:citar-recursos-electronicos-normas-apa&catid=38:como-citar-recursos&Itemid=65#13

Budgen, E., Martínez, A., Greene, B.& Eig, K. (2012). Safe at school and ready to learn. Virginia: National School Boards Association.

Clínica Universidad de Navarra. (2013). Diccionario médico de la Universidad de Navarra. Recuperado el 22 de junio de 2014 de: <http://www.cun.es/>

Doval, A., Martínez, F., González, A., Molina, M.J., Carbonero, R., Naharro, R. & Simón, C. (2010). Reacciones de hipersensibilidad a los alimentos. Normativa de aplicación en el control oficial

de alérgenos presentes en los alimentos. Documentos técnicos de higiene y seguridad alimentaria n.º1. Madrid: Dirección General de Ordenación e Inspección.

Martínez, J. (2001). *La alergia y sus problemas*. Málaga: Ediciones Aljibe.

Nourishinteractive. (2008-2014). *Cómo leer las etiquetas alimenticias*. Recuperado el 10 de julio de 2014 de: <http://es.nourishinteractive.com/>

Pistiner, M., Lebovidge, J., Bantock, L., James, L. & Harada, L. *Living confidently with food allergy*. Recuperado el 13 de julio de 2014 de: <http://www.allergyhome.org/>

Schmelz, A. (2003). *Alergias de los niños*. Barcelona: Editorial Hispano Europea, S.A.

Vargas, L. & Bustillos, G. (1997). *Técnicas participativas para la educación popular*. Tomo II. Buenos Aires: Lumen-Humanitas.

9. ANEXOS

ANEXO I

MODELO DE CARTA INFORMATIVA PARA LOS PADRES SOBRE LAS SEMANAS DE CONCIENCIACIÓN ACERCA DE LAS ALERGIAS

Estimados padres:

La prevalencia cada vez mayor de personas afectadas por las alergias en nuestro mundo hace que esta enfermedad tenga que ser tenida en cuenta, debido a los riesgos que implica, por todos aquellos centros en los que conviven un buen número de personas.

Somos conscientes de la dificultad que acarrea escolarizar al alumnado que presenta alergias de especial sensibilidad, pues el miedo a que puedan sufrir crisis que pongan su vida en riesgo, asusta tanto a docentes como a cuidadores. Pero lejos de ignorar esta problemática, nuestro deber es asumirla como una oportunidad más para fomentar la diversidad, trabajar la integración y formarnos como ciudadanos responsables y comprometidos.

Por todo ello, y porque creemos que nuestros alumnos deben concienciarse y solidarizarse con los alumnos del centro que padecen alergias, hemos organizado dos semanas de concienciación para trabajar esta temática con los alumnos del tercer ciclo de Primaria.

Durante estas semanas recibirán formación específica acerca de los desencadenantes, los síntomas y las maneras de prevenir las crisis alérgicas más severas. Para el tiempo de recreo se han diseñado juegos grupales que fomentarán tanto el aprendizaje como la diversión y el compañerismo.

Tendrán que realizar una serie de trabajos en equipo, tanto en casa como en el colegio, por lo que les pedimos que les ayuden, muestren interés por lo que hacen y se muestren colaboradores con lo que puedan necesitar. Es muy importante que las familias colaboren y también se conciencien acerca de esta problemática, por lo que su colaboración tiene un inestimable valor.

Como actividad de lanzamiento para estas dos semanas hay una charla que impartirán expertos en alergias, a la que acudirá gran parte del personal del centro, sería muy oportuno que todos los padres que puedan acudir, se sumen a esta exposición en la que nos hablarán de las alergias y de cómo afrontarlas en nuestro centro escolar.

Confianto en que esta iniciativa sea de su interés y con sincero agradecimiento por su colaboración constante con el centro, se despide atentamente:

La Dirección

ANEXO II**PRESENTACIÓN POWERPOINT SOBRE LAS ALERGIAS**

<https://www.dropbox.com/s/a5yr5zwmk31iyr/LAS%20ALERGIAS.ppt>

ANEXO III**TARJETAS DEL JUEGO DE DOMINÓ DE LAS ALERGIAS**

<https://www.dropbox.com/s/w1s7wt6l3ctwz7y/Domin%C3%B3%20de%20las%20alergias.pdf>

ANEXO IV**CARTA INFORMATIVA SOBRE LA ACTIVIDAD DE LOS REMEDIOS NATURALES PARA COMBATIR LOS SÍNTOMAS DE LAS ALERGIAS**

Estimados padres:

Dentro de las actividades formativas sobre las alergias hemos incluido un trabajo individual que los niños deben hacer desde sus casas y que consiste en la recogida de información sobre remedios naturales y tradicionales para aliviar los síntomas de las alergias.

Uno de los objetivos de la actividad es que fomentar la autonomía a la hora de buscar información, pero consideramos que si los padres pueden trabajar en equipo con sus hijos y hacer el trabajo conjuntamente, puede motivarles y además resultar más enriquecedor dados los conocimientos en esta materia que se van pasando por tradición familiar de unos a otros.

Los alumnos deben recabar información a través de cualquier vía: entrevista a vecinos, amigos, familiares, amigos, etc., búsqueda bibliográfica, consultas en las farmacias o herbolarios del barrio, etc., sobre remedios naturales para tratar, por ejemplo, una picadura de avispa, un ataque de estornudos, una urticaria producida por ortigas, etc.

Toda la información es válida y la intención es dar a conocer el mundo de la “sabiduría popular” y algunas medidas que todos podemos llevar a cabo para aliviar los síntomas de la alergia.

Esperando que esta actividad sea de su agrado y contribuya a aumentar sus propios conocimientos sobre el tema, reciban un cordial saludo del

Equipo docente del último ciclo de Primaria.

ANEXO V

HISTORIA SOBRE UNA CRISIS ANAFILÁCTICA

El verano pasado me fui de vacaciones a Pirineos con mi familia, mis tíos y mis dos primos pequeños de 3 y 6 años.

Nos hospedamos en un bungalow de un camping que está en Bielsa, muy cerca del Parque Natural de Ordesa y Monte Perdido. El entorno del camping es un lugar precioso, lleno de lagos, zonas verdes, flores, plantas, rocas e infinidad de “bichejos” que deambulan por el campo a diestro y siniestro.

A mí me encanta la naturaleza y por eso, ir a zonas de montaña me parece el plan ideal para irse de vacaciones, pero a mis tíos, me temo que la cosa no les va a resultar tan atractiva en lo venidero. Os cuento...

Resulta que el segundo día de las vacaciones, mis padres y mis tíos habían decidido que nos fuéramos de marcha tranquila por el camino que lleva a los lagos de Lalarri o de Tomarcal, que aunque están muy elevados, en zona de picos, es un paseo muy bonito y merece la pena llevarse unos bocadillos para pasar el día por allí.

Dispusimos las mochilas con todo lo necesario para pasar el día en la montaña y nos pusimos en marcha después del desayuno. No íbamos con prisa, así que mis primos, mi hermano y yo, curioseamos todo lo que quisimos debajo de las piedras del camino, husmeamos dentro de las madrigueras que descubríamos a los lados del sendero, cogíamos palitos que íbamos lanzando al arroyuelo y de vez en cuando nos paramos a ver y oler las flores que se nos antojaban más atractivas y curiosas.

En un momento determinado, cuando mi hermano y yo íbamos los primeros de la expedición, escuchamos a mi tía dando gritos y cogiendo a nuestro primo Eduardo en brazos. Resulta que de repente se había puesto a toser como un loco, se había llevado las manos a la garganta y sus ojos y su cara estaban hinchados. Parecía un niño deforme, ipobrecito!, pero lo peor de todo es que no podía respirar.

Todos los mayores de la expedición se pusieron a dar órdenes unos a otros y a gritar que había que salir corriendo al hospital porque Eduardo estaba teniendo una “crisis anafiláctica”, pero el hospital estaba muuuuuuuuy lejos de donde estábamos nosotros y la vida de Eduardo corría peligro inminente.

¡¡Y en la montaña no hay cobertura!!

Estábamos todos muy nerviosos... Mi madre se quedó conmigo, con mi hermano y con mi otro primo, Javier, mientras los demás corrían con el pequeño Eduardo en brazos.

Durante el camino mi madre trató de tranquilizarnos, diciéndonos que lo que le pasaba a Eduardo tenía solución, pero que necesitaba asistencia médica urgente. Llevábamos 5 minutos de descenso cuando vimos en un apartado del camino a mi padre, mis tíos, Eduardo y otras dos personas desconocidas rodeando a Eduardo que estaba tendido en el suelo.

Nos temimos lo peor... Uno de los desconocidos sujetaba lo que parecía una jeringa en su mano derecha y le estaba poniendo una inyección a Eduardo. Mientras tanto, sus padres, mis tíos y el otro desconocido observaban llenos de inquietud.

El señor que le había administrado la epinefrina a Eduardo, después de comprobar que respiraba, cargó a Eduardo en brazos y comenzó a descender hacia el camping. Por el camino nos fue contando a todos que no era médico, pero que tenía un nieto que era alérgico a muchas cosas y que siempre llevaba la epinefrina con él por lo que pudiera pasar.

Eduardo todavía no estaba a salvo y lo mismo iba a necesitar otra dosis más de epinefrina antes de llegar al hospital, por eso bajaba con todos, por si Eduardo volvía a sufrir otra crisis.

Lo cierto es que el viaje se nos hizo muy largo, estábamos todos deseando llegar a una zona donde hubiera cobertura para llamar al 112 o coger el coche para ir al hospital.

Al final, Eduardo no necesitó más medicamento, pero tuvo que estar en el hospital 24 horas, con suero y en cuidados críticos. Bien vigilado por si volvía a tener una crisis.

El personal del hospital nos dijo que las reacciones anafilácticas son imprevisibles, y que necesitan atención médica siempre. A veces se presentan de manera brusca, como fue el caso de Eduardo y otras, más pausadamente, pero alrededor de los 15 minutos del contacto con el alérgeno ya está todo el proceso en marcha.

Por eso es importante administrar epinefrina en cuanto se sospeche de la crisis, para poder evitar que se agrave. Lo que suele pasar es que salen habones, se produce urticaria y picor en el cuerpo y en la garganta, a veces se dan náuseas y vómitos y se hincha la garganta poco a poco hasta que notas que no puedes respirar

Siempre hay que llamar al 112, para que nos orienten en lo que debemos hacer mientras llega la asistencia médica especializada. Los primeros cuidados **PUEDEN SALVAR LA VIDA DE LA PERSONA AFECTADA.**

ANEXO VI**PREGUNTAS PARA GUIAR LA ASAMBLEA O DEBATE ACERCA DE LAS ALERGIAS**

Algunas de las preguntas posibles que pueden ser de utilidad a los docentes para saber de qué punto parten los alumnos en sus conocimientos sobre las alergias podrían ser:

- ✓ ¿Sabéis qué son las alergias?
- ✓ ¿Conocéis a alguien que sea alérgico?
- ✓ ¿Tienen cura las alergias?
- ✓ Si ahora no sois alérgicos ¿puede ser que dentro de un tiempo sí los seáis?
- ✓ ¿Toman algún medicamento las personas alérgicas?
- ✓ ¿A qué podemos ser alérgicos?
- ✓ ¿Qué alimentos no pueden comer los niños alérgicos al huevo? ¿y a la proteína de la leche?

ANEXO VII**Tabla 5. Evaluación del alumnado**

ASPECTOS A VALORAR	NO	A VECES	SIEMPRE
Tiene en cuenta a sus compañeros en las actividades de grupo			
Juega e interacciona con sus compañeros			
Respeto las normas del aula y de las estancias comunes del colegio			
Es autónomo en la realización de las actividades			
Muestra interés por participar en juegos y actividades			
Se muestra comunicativo con todos			
Su ritmo de aprendizaje y concienciación es adecuado			

(Elaboración propia)

ANEXO VIII**Tabla 6. Aspectos a valorar sobre el profesor por parte de los alumnos**

Puntúa los siguientes aspectos sobre tu profesor	Siempre	Casi siempre	A veces	Nunca
Se le entiende bien cuando explica en clase				
Se muestra colaborador y dispuesto a resolver dudas				
Contribuye a que todos los alumnos participemos en las actividades				
Muestra entusiasmo a la hora de realizar los juegos				
Trata que todos los alumnos estemos integrados en el grupo				
Conoce bien la materia que nos enseña				
Tiene buena relación con el resto de profesores del ciclo				
Tiene buena relación con los alumnos de otras clases				
Cuando nos corrige es amable y no se enfada				
Cómo trabaja me anima a venir al colegio				
Gracias a sus explicaciones he aprendido qué son las alergias				
SUGERENCIAS PARA TU PROFESOR:				

(Elaboración propia)

Tabla 7. Autoevaluación del alumnado

Nombre del alumno					
Puntúa los siguientes aspectos teniendo en cuenta que 5 es la máxima puntuación	1	2	3	4	5
Me muestro participativo en los debates y charlas sobre las alergias					
En las actividades de grupo soy colaborador y ayudo a mis compañeros					
Animo a mi equipo y participo con entusiasmo en los juegos					
Solicito ayuda y pregunto a mi profesor o compañeros cuando no entiendo algo					
Atiendo durante las explicaciones					
Respeto las normas del aula					
He aprendido a ayudar y a respetar a los compañeros que tienen alergias					
Sé a quién tengo que acudir si presencio una reacción alérgica grave					
Reconozco los síntomas de las alergias					
Contribuyo al buen desarrollo de las actividades con mi trabajo y mi actitud					
Soy autónomo a la hora de buscar información sobre las alergias					
CREO QUE DEBERÍA MEJORAR...					

(Elaboración propia)

ANEXO IX**Tabla 8. Hoja de valoración de la actuación docente**

CRITERIOS	OPINIÓN
Los tiempos de las actividades han sido adecuados	
Las actividades han sido adecuadas para conseguir el aprendizaje por parte de los alumnos	
El tiempo de juegos y esparcimiento ha servido para unir a los alumnos y ha contribuido a que se conocieran más	
La disposición ha sido constante para favorecer la realización de las actividades	
La actitud con los alumnos ha sido de cercanía y ayuda	
Ha contribuido a la unión del grupo	
El ambiente en el aula ha sido participativo, distendido y favorable para el aprendizaje	
La organización de los espacios ha contribuido a la mejor realización de las actividades, al orden, el trabajo en equipo y la tarea individual según se ha precisado	
Se ha favorecido el intercambio de comunicación fluido y respetuoso en todos los ambientes	
Los objetivos estaban bien formulados y planteados	
Se ha involucrado a las familias en la realización de las actividades planteadas con ellos	
Las explicaciones han sido claras, concisas y han favorecido la adquisición de los aprendizajes	
Los materiales han estado al alcance y han servido para el entendimiento y realización correcta de las actividades	
La comunicación y entendimiento con el resto del equipo docente ha sido fluida y provechosa para todos	
La relación con el resto de la comunidad educativa ha sido fructífera y de colaboración	
La implicación del equipo directivo ha contribuido en la buena marcha de la propuesta de concienciación	
...	

DIFICULTADES

COMENTARIOS

PROPUESTAS DE MEJORA

(Elaboración propia)