

UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCABELICA

(Creada por ley N°25265)



FACULTAD DE EDUCACIÓN

PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

TRABAJO ACADÉMICO

HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS

PARA OPTAR EL TÍTULO DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL DE

EDUCACIÓN INICIAL

PRESENTADO POR :

MARGOT ROSARIO SORIANO COLCA

HUANCABELICA - 2017



UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAMELICA
(CREADA POR LEY N° 25265)
FACULTAD DE EDUCACIÓN
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD PROFESIONAL

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADEMICO

En la ciudad universitaria Paturpampa, Auditorio de la Facultad de Educación de la Universidad Nacional de Huancavelica a los 8 del mes de ABRIL del año 2017 a horas 9 am, se reunieron; los miembros del Jurado Calificador, que está conformado de la siguiente manera:

PRESIDENTE: Dña. ESTHER GLORY TERRAZO LUNA

SECRETARIO: Dña. ANTONIETA DEL PILAR LERIO PLVA

VOCAL: Mg. GIOVANNA VICTORIA CANO PZAMBUJA

Designados con la resolución N° 1585-2016-D-FED-LINH. del trabajo Académico titulado _____

HABITOS DE HIGIENE PERSONAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DE 4 AÑOS

Siendo los autores (es)

SORIANO COLCA, MARGOT ROSARIO

A fin de proceder con la calificación de la sustentación del trabajo académico antes citado.

Finalizado la sustentación; se invitó al público presente y a los sustentantes abandonar el recinto y luego de una amplia deliberación por parte del jurado, se llegó al siguiente resultado:

Egresado: SORIANO COLCA MARGOT ROSARIO

APROBADO POR MAYORIA

DESAPROBADO POR _____

Egresado: _____

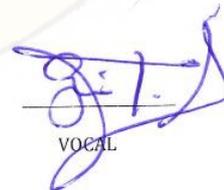
APROBADO POR _____

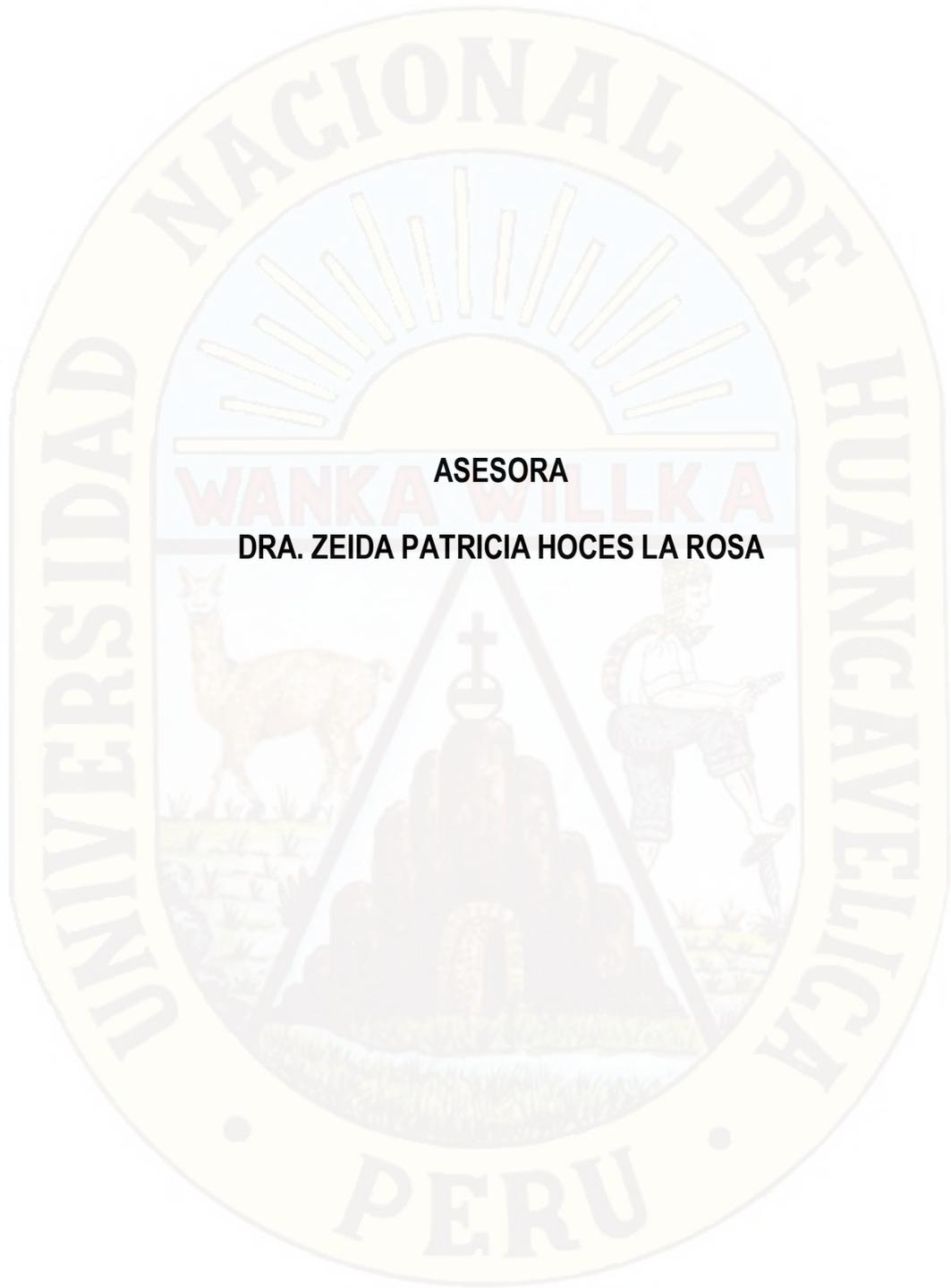
DESAPROBADO POR _____

En conformidad a lo actuado firmamos al pie del presente


PRESIDENTE


SECRETARIO


VOCAL



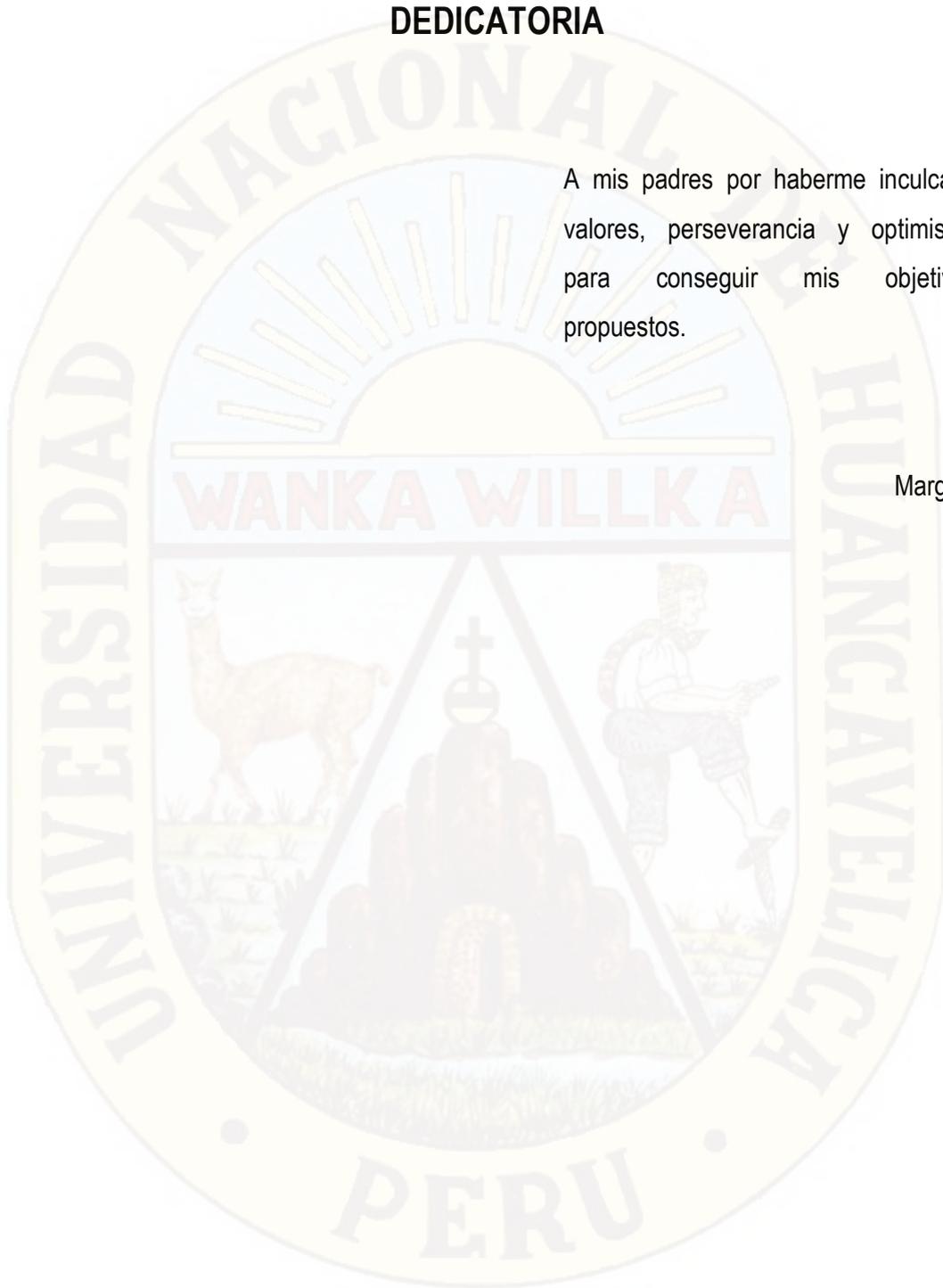
ASESORA

DRA. ZEIDA PATRICIA HOCES LA ROSA

DEDICATORIA

A mis padres por haberme inculcado valores, perseverancia y optimismo para conseguir mis objetivos propuestos.

Margot



SUMARIO

Resumen		
Introducción		
Capítulo I:	Problema	
	1.1. Planteamiento del problema	1
	1.2. Formulación del problema	2
	1.3. Objetivos: Generales y Específicos	2
	1.4. Justificación	2
	1.5. Limitaciones	3
Capítulo II: Marco Teórico		
	2.1. Antecedentes	4
	2.2. Bases teóricas	5
	2.3. Definición de términos	21
Capítulo III:	Desarrollo y enfoque de la propuesta para mejorar la práctica educativa	23
Conclusiones		27
Sugerencias		28
Referencia Bibliográfica		29
Anexos		30

RESUMEN

En los niños, los hábitos de salud son un conjunto de comportamientos aprendidos por los cuales el niño mantiene un buen estado de salud porque se alimenta correctamente, cuida su higiene y descansa lo suficiente diariamente. Aunque inicialmente son los padres los que van creando esos hábitos, es necesario que a medida que el niño es más mayor se conviertan en comportamientos. Entre los hábitos de salud un componente fundamental son los hábitos de higiene, éstos tienen

como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades en tanto que la higiene del individuo considerada aisladamente, tiene un alcance mayor que la salubridad pública . La higiene personal es la primera barrera contra las enfermedades, es el primer dique contra las infecciones y la base de la salud de la persona, pueden ser fácilmente inculcados aprovechando la afición del niño al agua, a la espuma y a los jabones de olor, es a partir de los cuatro años de edad cuando el niño puede ocuparse por sí solo de su aseo personal.

PALABRAS CLAVES : Hábitos de higiene, comportamiento, salud ,preservar ,inculcar.

INTRODUCCIÓN

Este trabajo académico está en la búsqueda de una cultura ambiental enraizada en el buen vivir donde cada uno de los actores directos o indirectos logrará hábitos de higiene en la que todos somos conscientes de que uno de los problemas que enfrentan nuestros educandos es la higiene personal, debido a los bajos recursos económicos que ingresan a cada uno de los hogares de esta comunidad, aspecto que pretendemos dar solución con la ejecución de este trabajo académico, empleando una metodología didáctica de la higiene personal concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, y como es lógico los hábitos higiénicos no son algo aislado sino que guardan relación con las demás actividades fundamentales que a diario ocupan al niño: al comer, dormir, jugar, ir al baño, mantener el cuerpo limpio.

En el capítulo I

Se plantea el problema de la investigación, sobre la falta de hábitos de higiene en los niños de 4 años y su repercusión en el desarrollo escolar.

En el capítulo II

Se refiere al marco teórico que contiene características, conceptos, ejemplos sobre los hábitos de higiene y sobre El desarrollo escolar desde una perspectiva lógica y sobre todo por la problemática de la falta de hábitos de higiene.

En el capítulo III

Se propone una serie de actividades que se debe realizar con los niños de 4 años para formar los hábitos de higiene.

CAPÍTULO I

PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Al hablar de Salud se hace referencia al completo estado de bienestar físico, biológico y mental de los niños y niñas en edad escolar, para conseguir este enunciado es necesario dotar al individuo de herramientas que le permitan mejorar la calidad de vida, en la actualidad las necesidades insatisfechas van en aumento por diferentes causas ya sean estas económicas, laborales, geográficas o falta de educación. La salud de la población peruana es un reflejo de su realidad social, la mayor o menor probabilidad de muerte y enfermedad está en función de factores como el estrato socioeconómico, la condición de ruralismo, el género y el nivel educativo en que se encuentren las personas y las comunidades, de los cuales el último factor es considerado como el cimiento para conservar una buena salud, ya que además del seno familiar, la escuela es el lugar en donde los niños deben aprender a practicar hábitos correctos de higiene para fortalecer su salud, este aspecto es conocido por nuestros representantes políticos dentro del marco educativo es por ello que dentro del **Marco Curricular** se ha considerado como un tema prioritario las **Capacidades**: Adquiere hábitos alimenticios saludables y cuida su cuerpo. Aplica sus conocimientos y el uso de la tecnología para mejorar su calidad de vida, que se relaciona con otros temas transversales en cuanto favorezcan o participen de cuestiones saludables, es por ello que en las últimas décadas se ha producido una mejoría en la salud de la población peruana, debido al proceso de urbanización, al aumento del nivel de instrucción y a los cambios en los estilos de vida intentando así controlar las enfermedades diarreicas e inmune-prevenibles producidos principalmente por la práctica inadecuada de hábitos de higiene, sin embargo, en las zonas rurales persisten altas tasas de niños enfermos en edad escolar.

En muchas instituciones educativas se ha observado, que por diversas circunstancias se ha descuidado la práctica correcta de hábitos de higiene perjudicando la salud, esta situación es propia de los niños y niñas .La práctica de hábitos de higiene carece de orientación adecuada cuya tarea la deben realizar los agentes de la educación, pero como no se viene realizando, se descuida la formación de hábitos de higiene, aspecto importante para el desarrollo integral de los niños y niñas.

El equipo de investigación propone desarrollar un trabajo académico de hábitos de higiene para mejorar la presentación personal de los niños y niñas, contribuyendo en la formación integral de los educandos.

1.2 FORMULACIÓN DE PROBLEMA

¿Cuál es el nivel de desarrollo de hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 4 años?

1.3 OBJETIVOS

1.3.1 Objetivo General

Conocer el nivel de desarrollo de hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 4 años.

1.3.2 Objetivos Específicos

- Identificar los hábitos de higiene que poseen los niños y niñas de 4 años.
- Describir la importancia de los hábitos de higiene en los niños y niñas de 4 años.
- Proponer hábitos de higiene personal en niños y niñas de 4 años.

1.4. JUSTIFICACIÓN

El trabajo académico responde a la necesidad de la formación de hábitos de higiene en niños y niñas de 4 años de edad en vista que se evidencia descuido y dejadez de

muchos niños y niñas y por ser la educación el instrumento necesario en el desarrollo de hábitos en el ser humano

El estudio y sus resultados servirán para que muchos niñas y niños internalicen hábitos de higiene mejorando su salud en primer lugar, su posición anímica con los demás miembros de su entorno. Asimismo los resultados permitirán que otros docentes o investigadores lo tomen como antecedente.

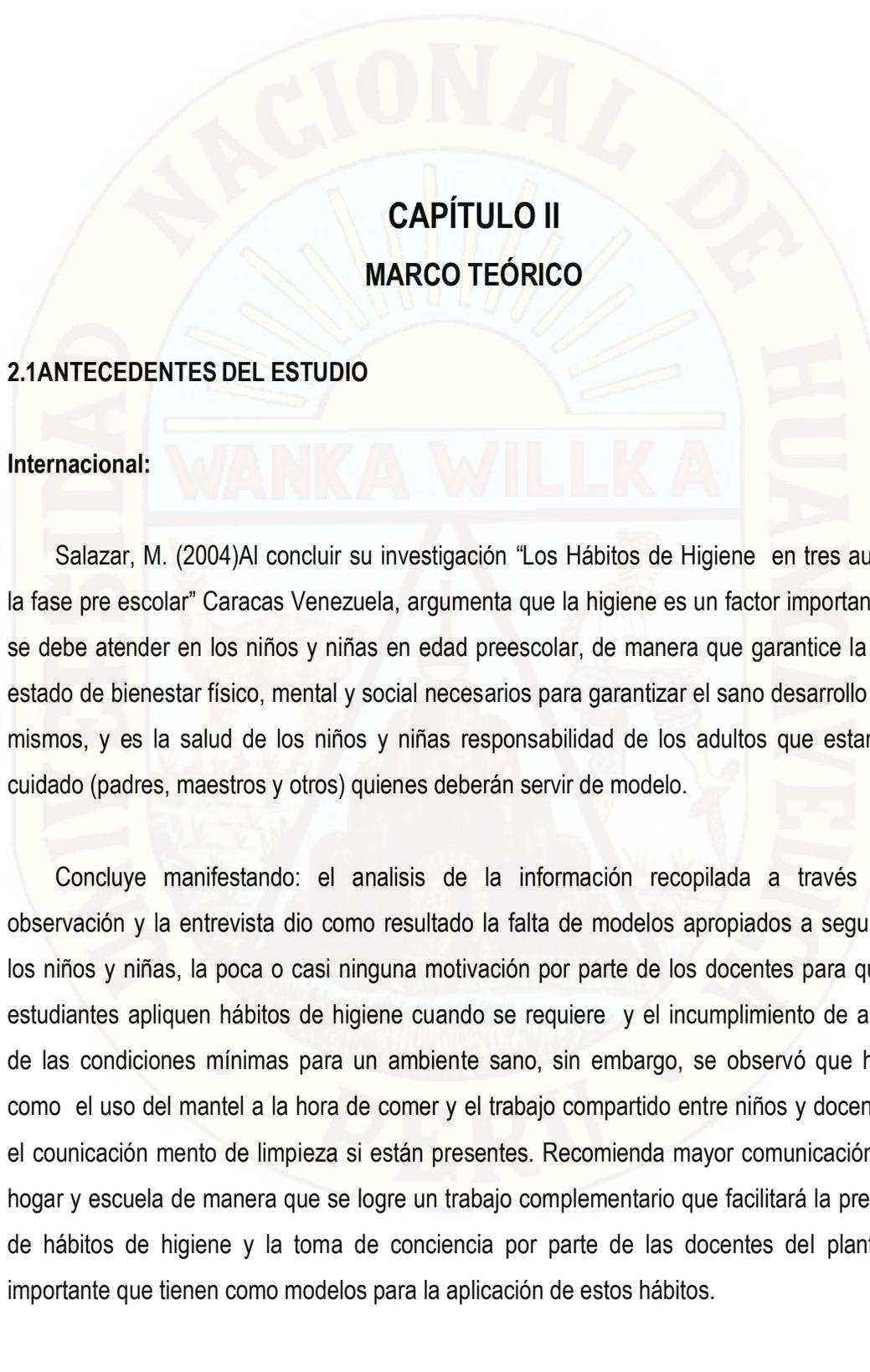
Finalmente queremos generar conciencia y a la vez la necesidad en cada uno de los niños y niñas poner en práctica el buen uso de la higiene personal para que a su vez ellos sean multiplicadores de éste hábito en su comunidad y en su entorno familiar.

1.5 LIMITACIONES

El presente trabajo académico se limita a la práctica de hábitos de higiene en sus hogares, en la que carece de orientación adecuada ya que es necesario para realizar un trabajo en equipo.

El factor económico también nos limita a realizar al 100% las actividades rutinarias en practicar los hábitos de higiene, ya que muchos niños no traen todos sus materiales de aseo.

El factor tiempo también limita a realizar al 100% las actividades rutinarias ya que cada niño necesita un tiempo especial para enseñarles hábitos de higiene y muchas veces no alcanza.



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 ANTECEDENTES DEL ESTUDIO

Internacional:

Salazar, M. (2004) Al concluir su investigación “Los Hábitos de Higiene en tres aulas de la fase pre escolar” Caracas Venezuela, argumenta que la higiene es un factor importante que se debe atender en los niños y niñas en edad preescolar, de manera que garantice la salud, estado de bienestar físico, mental y social necesarios para garantizar el sano desarrollo de los mismos, y es la salud de los niños y niñas responsabilidad de los adultos que están a su cuidado (padres, maestros y otros) quienes deberán servir de modelo.

Concluye manifestando: el análisis de la información recopilada a través de la observación y la entrevista dio como resultado la falta de modelos apropiados a seguir para los niños y niñas, la poca o casi ninguna motivación por parte de los docentes para que sus estudiantes apliquen hábitos de higiene cuando se requiere y el incumplimiento de algunas de las condiciones mínimas para un ambiente sano, sin embargo, se observó que hábitos como el uso del mantel a la hora de comer y el trabajo compartido entre niños y docentes en el cunicación mento de limpieza si están presentes. Recomienda mayor comunicación entre hogar y escuela de manera que se logre un trabajo complementario que facilitará la presencia de hábitos de higiene y la toma de conciencia por parte de las docentes del plantel tan importante que tienen como modelos para la aplicación de estos hábitos.

Nacional:

Aliaga M. T. Aliaga P.P. y Bonilla C. N., en su tesis intitulada: “El teatro de títeres como estrategia metodológica en el logro de capacidades de higiene personal en los niños y niñas del segundo grado de la I.E N° 30071 de “Vista Alegre – Chupaca”, los autores consideran la siguiente interrogante: ¿De qué manera la utilización del teatro de títeres como estrategia metodológica permite el logro de capacidades de higiene personal en los niños y niñas del segundo grado de la E.E.M N° 30071 de Vista Alegre Chupaca?. Asimismo, establecen como objetivo: Utilizar el teatro de títeres como estrategia metodológica para el logro de capacidades de higiene personal en los niños y niñas del segundo grado de la I.E.N° 30071 de Vista Alegre Chupaca”. Finalmente, arriban a las siguientes conclusiones: 1) La utilización del teatro de títeres como estrategia metodológica permite mejorar el desarrollo de capacidades de higiene personal en los niños del segundo grado, tal como se evidencia luego de realizar la comprobación de hipótesis a través de la Chi cuadrada a un 95% de confiabilidad y un margen de error del 5% toda vez que la Chi calculada (12,35) es mayor que la Chi de tabla (9,488).

Este estudio nos demuestra la importancia que tiene el teatro de títeres en el fortalecimiento de hábitos de higiene personal de los niños y niñas.

2.2 BASES TEÓRICAS

2.2.1 Hábitos De Higiene

El científico y filósofo Charles S. Peirce (1836-1914) consideraba que el ser humano es un manojito de hábitos. La persona es un sistema dinámico y orgánico de hábitos, sentimientos, deseos, tendencias y pensamientos que crece en su interacción comunicativa con los demás.

En los niños, los hábitos de salud son un conjunto de comportamientos aprendidos por los cuales el niño mantiene un buen estado de salud porque se alimenta correctamente, cuida su higiene y descansa lo suficiente diariamente. Aunque

inicialmente son los padres los que van creando esos hábitos, es necesario que a medida que el niño es más mayor se conviertan en comportamientos. (Martín, 2004:3)

Alrededor de 1902, define el hábito como “una ley general de acción, tal que en una cierta clase general de ocasión un hombre será más o menos apto para actuar de una cierta manera general” (Barrera, 2005:3)

2.2.2. Higiene

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud.

Higiene personal significa el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

“La higiene incide de manera directa en la salud de las personas como prevención de enfermedades, por lo tanto dicta reglas para conservar la salud” (MURO 1981:4)

La higiene establece normas, reglas, principios que la persona debe practicar para conservar su salud y tener el buen estado del cuerpo, alargando su vida. Es decir, se ocupa de las medidas básicas para conllevar hacia la conservación del cuerpo limpio y en un buen estado.

“La higiene dicta reglas que implican una disciplina pendiente a la preservación de las enfermedades, permitiendo así, el buen estado físico del individuo” (MENDOZA; 2004:13)

La higiene cuida nuestra salud, prevención contra las enfermedades y perjuicios derivados de las enfermedades. La higiene es el conjunto de conocimientos, técnicas que deben aplicar los individuos para mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades. Por ello Martínez Gonzales señala:

“La higiene es 0parte de la medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades.” (MARTÍNEZ; 2007:12)

2.2.3 IMPORTANCIA

“El mantener una limpieza e higiene corporal adecuada es muy importante, ya que previene de determinadas enfermedades e infecciones, además de favorecer la convivencia en la comunidad” (MARTÍN; 2004:8)

Las enfermedades son enemigos de los niños y niñas. Éstas se producen debido a la poca práctica de las actividades higiénicas. Las enfermedades, afectan también en sus aprendizajes y en las relaciones interpersonales. Por ende, la higiene es importante porque ayuda a conservar el cuerpo limpio y en buen estado.

Además, la higiene es importante, porque:

- Estimula la circulación y riego sanguíneo.
- Proporciona bienestar, limpieza y seguridad.
- Levanta la moral y eleva la autoestima.

En síntesis, la higiene conlleva a la salud. Por ello, Vanesa Martín Vásquez, señala: “Salud es el estado de completo bienestar físico, mental y social, del ser humano” (MARTÍN; 2004:9).

La salud es el perfecto estado de bienestar físico, social y mental que se manifiesta en el quehacer del ser humano a fin de que contribuya a su desarrollo y preservación de la salud.

“La salud es como el bienestar integral del ser humano tanto físico, mental, social que se refleja en la manera de vivir de las personas” (VENEMERG, 1981: 23)

Por ello, es importante generar en los niños y niñas los hábitos de higiene para preservar la buena salud, desarrollando la capacidad que tiene el cuerpo para realizar cualquier tipo de ejercicio ya sea de resistencia, fuerza, agilidad, coordinación y flexibilidad.

2.2.4 OBJETIVOS

Los objetivos que persigue la higiene son:

- Mantener el cuerpo limpio para una salud óptima.
- Conservar la salud y evitar enfermedades.
- Disminuir los índices de contaminación.

2.2.5 CLASIFICACIÓN

La higiene se clasifica en:

A) Higiene Pública

Dedica su atención a la relación de personas con distintos grupos de individuos y colectividades, su norma no se dirige a la conducta personal del individuo, sino a los actos que éste efectúe perjudicando a la comunidad; como por ejemplo, escupir en el suelo, fumar en un local prohibido, etc.

B) Higiene Privada

Es la que se denomina la higiene personal íntima y comprende desde el aseo personal hasta el vestido.

La higiene individual es el conjunto de hábitos que tiene una persona para conservar y preservar su salud; los mismos que son adquiridos obligatoriamente por los individuos en el hogar, la escuela y en el grupo social donde se desarrolla el individuo.

“Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.” (MARTÍN; 2004:12)

Vanessa Martín Vásquez a la higiene personal lo clasifica en:

a) Higiene de las manos

“Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón” (VENEMERG, 1981: 42).

Se debe explicar a los niños y niñas lo importante que resulta lavarse las manos después de tocarse algo que pueda estar sucio, especialmente un animal, después de ir al baño, antes de comer o de tocar a una persona enferma; puesto que siempre estamos expuestos a las infecciones. Lavarse las manos se debe convertirse en un hábito.

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad, haciendo necesario la utilización de un cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado. No se debe morder las uñas, pues entra en directo contacto hacia la boca siendo una agente contaminante.

b) La higiene bucal

Comprende la eliminación de los restos de comida, la placa dental, el cuidado de las encías y las visitas regulares al dentista.

Los dientes deben cepillarse después de cada comida y como mínimo dos veces al día, siguiendo una técnica eficaz.

“Asimismo, debe quedar clara la idea de que no hay que meter los dedos u objetos a la boca. La higiene bucal es muy importante a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros

problemas en la boca. Hay que acostumbrar a cepillarse los dientes después de cada comida, y a hacerlo de forma correcta”. (VENEMERG.1981:44)

Debemos evitar de consumir en grandes cantidades los azúcares y los caramelos porque favorecen la proliferación microbiana de la boca, peor aún si no se cepilla después de su consumo.

Para el aseo es necesario el cepillo dental, usar pasta dental ricas en flúor. También suelen usarse hilos dentales y enjuagues bucales. Estos productos ayudan a prevenir la caries, placa dental, entre otras enfermedades de la boca y encías.

c) Higiene corporal

Un cuerpo sucio constituye un terreno propicio para el desarrollo microbiológico: el polvo, el sudor las secreciones y el calor, son algunos de los muchos factores que favorecen la multiplicación microbiana. Por ello, después de cualquier actividad física se debe tomar una ducha o un baño, utilizando en forma eficaz el jabón.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro pretendidamente agradable, pero no deben usarse los anti transpirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.

“La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio. Es aconsejable ducharse (mejor que bañarse) diariamente o al menos tres veces en la semana y hacerlo preferentemente por la noche, pues así el cuerpo se relaja, descansa mejor. Se deben utilizar jabones que no irriten. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean esponjas, deben ser de uso individual”.([http: www.terra/personal/ Dueñas/15.htm](http://www.terra/personal/Dueñas/15.htm))

Las secreciones normales de nuestro cuerpo, sin haber hecho ningún esfuerzo físico, basta para favorecer el crecimiento de los microorganismos. Por ello, se requiere de una higiene adecuada.

En la piel se encuentran las glándulas sudoríparas y las sebáceas encargadas de la secreción, por lo que una persona debe limpiar su cuerpo. Por lo tanto, la lucha diaria se debe convertir en un hábito de todos.

d) Higiene nasal

La imagen de una nariz permite reflejar las nociones de auto contaminación y de contaminación transmitidas por el aire.

“La limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y *tapando* alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza” ([http: www.terra/personal/ Dueñas/15.htm](http://www.terra/personal/Dueñas/15.htm)).

La limpieza frecuente de los orificios nasales permite eliminar el exceso de mucosidad y reduce la diseminación de los microbios. No obstante esta simple acción se debe realizar con bastante pulcritud.

“Una nariz que gotea, un estornudo, constituye una importante diseminación de microbios, ya que el poder de contaminaciones de las secreciones nasales es elevado.” (VENEMERG.1981:43).

Sin embargo, la solución es simple y está al alcance de todos los bolsillos: el pañuelo de papel desechable. La limpieza frecuente de los orificios nasales permite eliminar el exceso de mucosidad y reduce la diseminación de los microbios. No obstante esta simple acción se debe realizar con bastante pulcritud.

Finalmente, evitar introducir los dedos u otro objeto dentro de las fosas nasales porque puede ser perjudicial y además es un acto de mal gusto.

e) Higiene de los cabellos

La limpieza y el adecuado peinado de nuestros cabellos demuestran nuestra pulcritud. No debemos presentarnos nunca ante quien presenta los cabellos desordenados y desaliñados. Pues un cabello sucio es propenso a la aparición de piojos y liendres.

“Debemos prevenir la aparición de los piojos y liendres. Esta preocupación y los cuidados en el lavado de los cabellos que sean frecuentes son importantes en el desarrollo de los niños y niñas”. (<http://www.terra/personal/Dueñas/15.htm>)

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). Es aconsejable lavarlo 2 ó 3 veces a la semana en función del tipo de cabello y teniendo en cuenta frotar con las yemas de los dedos, nunca con las uñas, y realizar al final un buen enjuagado para no dejar restos de champú.

f) Higiene de los oídos

Existen muchos mitos acerca del cuidado y la limpieza correcta de los oídos. Incluimos una lista de los puntos que consideramos más importantes para la higiene del oído:

1. No coloque dentro del oído ningún tipo de objeto que no haya sido fabricado específicamente con ese propósito.
2. Especialmente, evite introducir llaves, puntas de lápiz y pasadores para el cabello.
3. Limpie sus oídos siempre por fuera y con la punta de una toalla.
4. Las gotas para los oídos sólo pueden ser usadas bajo prescripción médica.
5. Si siente comezón en los oídos, entonces también consulte a su médico, puede

tratarse de hongos que deben ser atendidos con medicamentos.

6. No nade en aguas contaminadas y, en caso de duda, utilice tapones especiales para nadar o aplique en el oído unas gotas de aceite para bebé. El aceite para bebé sirve de impermeabilizante y ayuda a que salga el agua después del baño.
7. Evite la exposición cercana a fuentes de ruido intenso como cohetes y bocinas o parlantes en fiestas.
8. Asimismo, evite golpes y juegos bruscos que puedan afectar a sus oídos.

“Los oídos se limpian con hisopos, que son unos palillos en cuyos extremos hay dos copitos de algodón. Hay que cuidar de no introducirlos mucho porque pueden lesionar el tímpano. Con esto se elimina el cerumen. Al bañarse en una alberca o en la regadera hay que tratar de no introducir mucho el agua en los oídos”. ([http: www.terra/personal/ dueñas/15.htm](http://www.terra/personal/dueñas/15.htm))

Se debe lavar diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto se consigue inclinando la cabeza hacia el lado cuando se está aseando.

g) Higiene de los pies

Los pies, así como cualquier otra parte de nuestro cuerpo necesitan de una higiene adecuada. Por ello, se recuerda:

1. Las uñas de los pies se deben cortar rectas y no curvas.
2. No utilizar, cuchillas, tijeras de punta fina.
3. Lavarse los pies con jabón suave.

“La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilados por la utilización del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor” ([http: www.terra/personal/ Dueñas/15.htm](http://www.terra/personal/Dueñas/15.htm))

Por ello, hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades. Las uñas de los pies al igual que las de las manos, se cortarán frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras.

h) Higiene de los ojos

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.

“Para limpiarse bien los ojos hay que hacerlo en dirección de la raíz de la nariz. Si se frota en sentido contrario, el párpado inferior puede separarse fácilmente del globo ocular, permitiendo la entrada de sustancias extrañas al ojo.” (MARTÍNEZ; 2007:32).

Debemos realizar la higiene de los ojos con cuidado de no maltratar los párpados porque nos protegen de posibles lesiones y de la alta incidencia de luz y las pestañas evitan el contacto con cuerpos extraños que pueden introducirse en los ojos .

Al estudiar, leer o ver televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista y a una distancia de 1,50 m.

No debemos leer en los carros en movimiento, tampoco debemos mirar directamente al sol.

Es importante hacer un control médico para prevenir cegueras y otras enfermedades de la vista.

i) Higiene de los genitales

“La zona genital posee una piel delicada, adecuada a la evolución hormonal del ciclo de vida femenino. Por ello, es evidente la necesidad de realizar una higiene y unos cuidados específicos adecuados para esta zona”. (RONDA; 2001:24).

Es importante distinguir la higiene de los genitales de las mujeres y de los varones.

En el caso de las mujeres, lo ideal durante el baño es abrir los labios con los dedos para permitir que el agua pase, pues allí se acumula grasa y es necesario eliminarla; se recomienda emplear un jabón líquido, pues tiene pH ácido y no altera la flora natural, contrario a los jabones en barra que tienen un pH alcalino y pueden generar irritación o alergias.

La limpieza siempre debe ser externa. Esta rutina debe realizarse en todas las etapas de la mujer, desde bebés hasta la tercera edad. La ropa interior debe ser de algodón que cubra la entrepierna.

Cada vez que la niña utilice el inodoro, es clave que separe muy bien las rodillas en el momento de orinar, para evitar que el líquido llegue a los genitales.

Después de ingresar al baño: secar la orina con papel, deben ser sin colores, olores ni dibujos, para prevenir cualquier clase de alergia.

La técnica clave es: siempre hay que asear de adelante hacia atrás tanto en el momento del baño como después de asear el cuerpo.

Es conveniente que la menor tenga una toalla de baño que sólo ella utilice. Al momento de secar su zona genital, cuya piel es delgada, debe hacerse con toques suaves, no friccionar.

Evitar las esponjas: no se recomienda utilizarlas para limpiar el área. Basta el lavado manual con agua y jabón específico para el aseo íntimo.

La limpieza es sólo externa; nunca deben introducirse elementos extraños (como aplicadores) en la vagina de la pequeña.

En cuanto a la higiene de los varones, se debe tener cuidado con retirar el prepucio para que se limpie de la esperma que se acumula.

Se debe realizar con agua y jabón. Se recomienda usar toallas suaves y no friccionar específicamente el glande.

2.2.6 REGLAS DE HIGIENE PERSONAL

Se debe tener en cuenta cuatro ejes principales, según la autora Ángeles Matoses Miralles.

A) Higiene de las manos: Las manos se deben lavar:

- Al levantarse de la cama.
- Después de tocar animales
- Cada vez que estén sucias.
- Antes de manipular alimentos.
- Antes y después de curar cualquier herida.
- Después de ir al inodoro.
- Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...).
- Cortar con cierta frecuencia las uñas.
- Mantener siempre las uñas limpias y en perfecto estado.

B). La higiene bucal

El cepillado dental es un hábito cotidiano en la higiene de una persona.

“Existen muchas técnicas, pero cabe destacar que más que la técnica lo importante es la minuciosidad, el cuidado con el que se realiza el cepillado, consiguiendo así el mismo resultado con cualquiera de las técnicas.”(MATOSES; 2001:23)

a. Técnicas del cepillado

Técnica de rotación: Es la técnica más conocida. Las cerdas del cepillo se colocan contra la superficie de los dientes, los dientes superiores deben cepillarse rotando el cepillo hacia abajo y los dientes inferiores deben cepillarse rotando el cepillo hacia arriba, de manera que los costados de las cerdas cepillen tanto la encía como los dientes

en un movimiento arqueado. Los premolares y molares se cepillan por medio de un movimiento de frotación sobre sus superficies.

Técnica de Bass: En esta técnica el cepillo se coloca en ángulo de 45 grados contra la unión del diente con la encía, luego se realiza un movimiento horizontal para remover la placa bacteriana. Para las caras internas de los incisivos superiores e inferiores, se cepilla verticalmente con el cepillo. La superficie de masticación de los molares y premolares se cepillan por medio de movimientos de frotamiento hacia adelante y atrás.

Método combinado: Combina ambas técnicas anteriormente descritas. Se realiza la técnica de Bass y luego barrer las encías y los dientes empleando la técnica rotacional.

A. Higiene corporal

- a) Antes de ducharse hay que enseñarles a preparar la ropa, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño. También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua.
- b) Ubicarse en un lugar adecuado y no expuesto al aire libre.
- c) Contar con agua limpia, jabón, esponja o tela suave, champú.
- d) Iniciar en primer lugar con el aseo del cabello, orejas, cuello y cara.
- e) Continuar con el aseo del tronco y extremidades superiores frotando suavemente con la esponja.
- f) ¡Alerta! para la higiene de los genitales no uses jabón solo aguas limpia y lavarse de delante hacia atrás.
- g) Proseguir con la higiene de las extremidades inferiores.
- h) Por último con una esponja adicional realizar la limpieza de los pies.

B. Higiene Nasal

La acción de limpiarse la nariz se debe realizar de la siguiente manera:

- a) Colocar el pañuelo sobre la nariz.
- b) Tapar uno de los orificios nasales con un dedo y soplar por el otro.

- c) Repetir hasta que el orificio nasal quede limpio.
- d) Cambiar de orificio.
- e) Limpiar la nariz.
- f) Tirar al tacho el pañuelo lleno de microbios.
- g) Se debe tener en cuidado con las irritaciones provocadas por la limpieza repetida con pañuelos. Se debe hacer siempre con delicadeza, utilizando un pañuelo de papel o de tela lo más suave posible.

2.2.7 FINALIDAD

La higiene escolar, tiene la siguiente finalidad:

- a) Determinar y vigilar el estado de salud de los escolares y estudiar actitudes y capacidades físicas para el mejor aprovechamiento de la enseñanza que recibe.
- b) La enseñanza teórica-práctica de las normas para conservar, mejorar y lograr la salud individual, formando hábitos higiénicos.
- c) La prevención de riesgos y enfermedades. El tratamiento del procedimiento que afecta a la salud escolar para combatir los elementos personales.

Para el cumplimiento de estas finalidades, el docente se convierte en un agente muy importante; por ello Mendoza puntualiza:

“Los profesores son los agentes de deben propiciar el desarrollo de hábitos de higiene en los niños y niñas; porque: “mente sana en un cuerpo sano”, es una norma que debemos tener presente a cada instante. (MENDOZA; 2004:55).

2.2.8 PROYECTO EDUCATIVO DE HIGIENE

2.2.8.1. DEFINICIÓN

Un Proyecto Educativo es un:

“Conjunto de acciones específicas, ordenadas secuencialmente en el tiempo, para

obtener resultados preestablecidos en relación a la elaboración de un proyecto o a la construcción de una realidad” (FLORES; 2000:20)

Todo Proyecto educativo tiene un propósito explícito a alcanzar en un determinado tiempo.

El proyecto educativo de hábitos de higiene es un conjunto de acciones tendientes a la instalación y/o desarrollo de los hábitos de higiene, con la finalidad de procurar una adecuada presentación personal y de prevenir enfermedades infectas contagiosas.

En Internet encontramos la siguiente definición:

“Un proyecto es un plan en el que se establece como objetivo principal resolver, de manera organizada y precisa, un problema educativo previamente identificado en su realidad, tanto en las necesidades a satisfacer como en el uso de recursos disponibles: humanos y tecnológicos, respetando las limitaciones administrativas, económicas y académicas de la institución.”

http://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Lectura/maestria/documentos/LECT35.pdf

En todo proyecto se establece actividades previamente planificadas para llegar a los objetivos planteados.

Este proceso implica desde la selección del problema, su tratamiento y la presentación del informe de resultados: concepción, planeamiento, formulación de acciones, implementación y evaluación.

Etapas de un proyecto:

1. Análisis de la situación educativa.
2. Selección y definición del problema.
3. Definición de los objetivos del proyecto.

4. Justificación del proyecto.
5. Planificación de las acciones (Cronograma de trabajo).
6. Recursos humanos, materiales y económicos.
7. Evaluación.
8. Redacción del proyecto terminal.

2.2.8.2 IMPORTANCIA

La importancia del proyecto educativo de hábitos de higiene radica en su naturaleza misma, la de propiciar el desarrollo de los hábitos de higiene. Es decir, el proyecto de higiene es fundamental porque permiten utilizar una serie de actividades planeadas que sirvan para motivar a la prevención de enfermedades; orientados a garantizar nivel de salud de los seres humanos, como también desarrollar conciencia sobre la presentación personal.

2.2.8.3 FINALIDAD

La finalidad del proyecto educativo de hábitos de higienes es:

- Desarrollar hábitos de higiene en los niños y niñas.
- Procurar una adecuada presentación personal de los niños y niñas.
- Prevenir enfermedades infectas contagiosas que tienen su etiología en la carencia de higiene.

2.2.8.4 DESARROLLO

Para el desarrollo del proyecto educativo de hábitos de higiene es preciso realizar un diagnóstico de sus hábitos higiénicos de los participantes, las instalaciones existentes, el tema transversal del Marco Curricular.

A partir de dicho diagnóstico se elabora el plan de acción.

Acto seguido se pone en escenario cada una de las acciones previstas, considerando para ello las estrategias.

Las alianzas con personal calificado de salud se constituyen en umbrales que van a procurar el desarrollo del programa.

En la ejecución del proyecto educativo de hábitos de higiene se planifica las acciones a emprenderse en un tiempo establecido según los intereses y necesidades de los protagonistas para lograr los objetivos establecidos del programa, para posteriormente ser evaluado los resultados.

La evaluación es carácter participativo permite a los niños y niñas, miembros de la comunidad y, posiblemente, al personal de los centros de salud, participar activamente en su diseño y ejecución.

Esta iniciativa no sólo es ventajosa en el sentido de recolectar información útil y confiable, sino que también motiva a los protagonistas a desarrollar actividades para la prevención de enfermedades.

2.3 DEFINICIÓN DE TÉRMINOS

HIGIENE

Es una práctica saludable, donde se cumple reglas para preservar y prolongar la vida y a la vez evitar enfermedades.

HÁBITOS

Podemos definirlo como la repetición de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno (casa, animales domésticos con los que se convive, muebles, etcétera) respetando los recursos, o sea sin derrochar agua, ni usando productos que puedan dañar el medio ambiente, con el fin de preservar la salud.

FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES

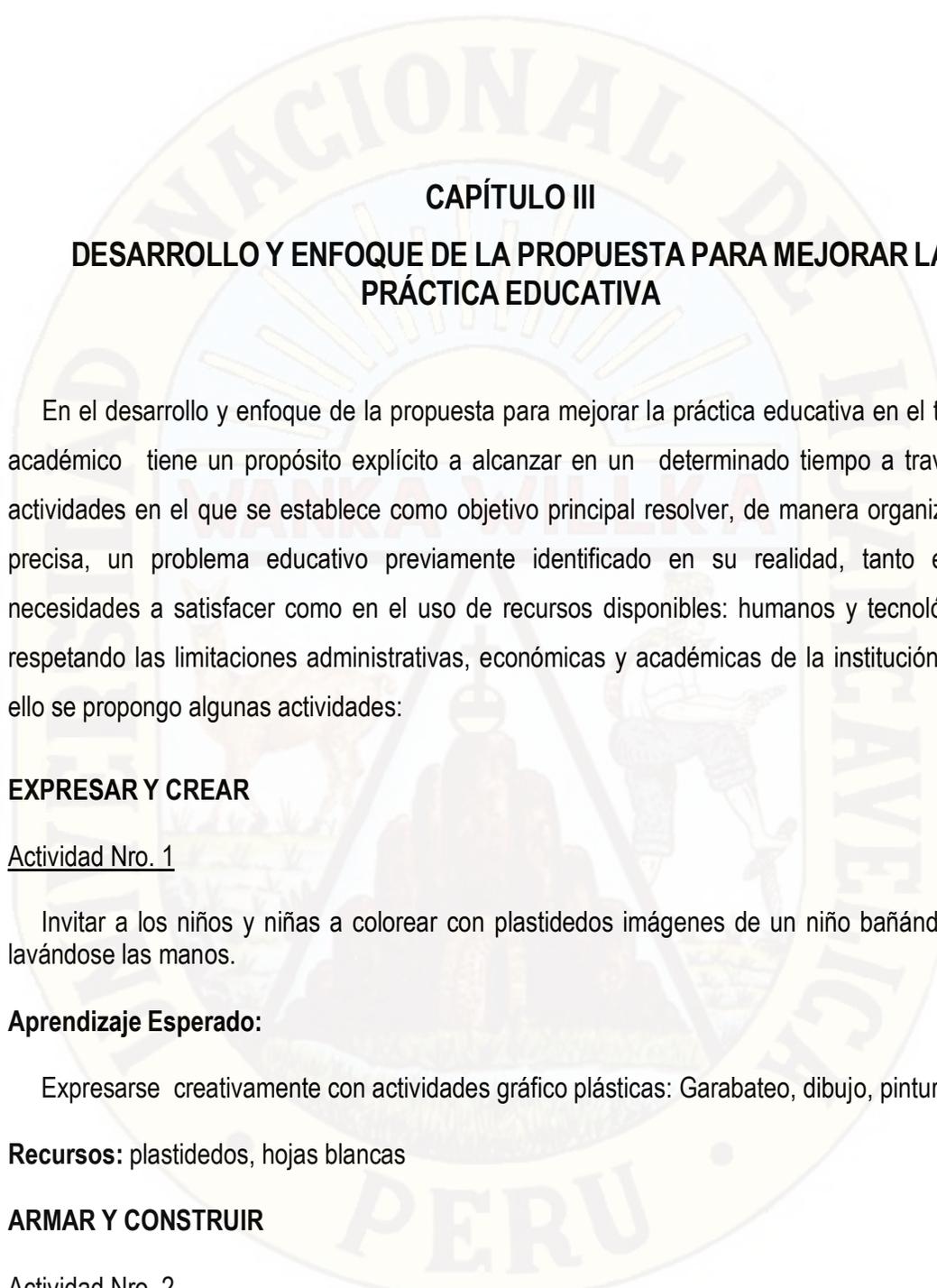
El fortalecimiento de las capacidades, es definido como el proceso de liberar, fortalecer y mantener la capacidad de las personas, las organizaciones y la sociedad en general para la gestión exitosa de sus asuntos

PROYECTO

Un proyecto es un conjunto de actividades a realizarse en un lugar determinado, en un tiempo determinado, con determinados recursos, para lograr objetivos y metas preestablecidas; todo ello seleccionado como la mejor alternativa de solución luego de un estudio o diagnóstico de la situación problemática. (OEA, 2004)

EDUCACIÓN

La **educación** es el proceso de facilitar el aprendizaje. Conocimientos, habilidades, valores, creencias y hábitos de un grupo de personas son transferidos a otras personas, a través de la narración de cuentos, la discusión, la enseñanza, la formación o la investigación. La educación no solo se produce a través de la palabra, pues está presente en todas nuestras acciones, sentimientos y actitudes. Generalmente, la educación se lleva a cabo bajo la dirección de los educadores, pero los estudiantes también pueden educarse a sí mismos en un proceso llamado aprendizaje autodidacta. Cualquier experiencia que tenga un efecto formativo en la forma en que uno piensa, siente, o actúa puede considerarse educativo.



CAPÍTULO III

DESARROLLO Y ENFOQUE DE LA PROPUESTA PARA MEJORAR LA PRÁCTICA EDUCATIVA

En el desarrollo y enfoque de la propuesta para mejorar la práctica educativa en el trabajo académico tiene un propósito explícito a alcanzar en un determinado tiempo a través de actividades en el que se establece como objetivo principal resolver, de manera organizada y precisa, un problema educativo previamente identificado en su realidad, tanto en las necesidades a satisfacer como en el uso de recursos disponibles: humanos y tecnológicos, respetando las limitaciones administrativas, económicas y académicas de la institución. Para ello se propongo algunas actividades:

EXPRESAR Y CREAR

Actividad Nro. 1

Invitar a los niños y niñas a colorear con plastidodos imágenes de un niño bañándose y lavándose las manos.

Aprendizaje Esperado:

Expresarse creativamente con actividades gráfico plásticas: Garabateo, dibujo, pintura.

Recursos: plastidodos, hojas blancas

ARMAR Y CONSTRUIR

Actividad Nro. 2

Presentarles un rompecabezas sobre la imagen de un niño lavándose las manos, para que lo armen y desarmen.

Aprendizaje Esperado:

- Establece relaciones afectuosas con sus compañeros y compañeras.
- Identifica cada parte del cuerpo a encajar.

Recursos: Rompecabezas.

REPRESENTAR E IMITAR

Actividad Nro. 3

Invitar a los niños y niñas y presentar una maleta con distintos tipos de ropa y objetos de hábito de higiene para dramatizar personajes de la vida diaria.

Aprendizaje Esperado:

- Aprendan a utilizar el cuerpo como medio de comunicación.
- Improvisar dramatizaciones representando personajes.

EXPERIMENTAR Y DESCUBRIR

Actividad Nro. 3

A través de pequeños grupos los niños y niñas van a manipular y a contar varios objetos como toallas, cepillo de dientes, crema dental, jabón, champú para que así diferencien sus características, tamaño, color y cantidades

Aprendizaje Esperado:

- manejar el conteo oral en forma secuencial.

Recursos: Toallas cepillo dental, crema dental, jabón, champú, entre otros.

Las enfermedades son enemigos de los niños y niñas.

Éstas se producen debido a la poca práctica de las actividades higiénicas.

Las enfermedades, afectan también en sus aprendizajes y en las relaciones interpersonales.

Por ende, la higiene es importante porque ayuda a conservar el cuerpo limpio y en buen estado.

Además, la higiene es importante, porque:

- Estimula la circulación y riego sanguíneo.

- Proporciona bienestar, limpieza y seguridad.
- Levanta la moral y eleva la autoestima.

Clasificándolo en:

A) Higiene Pública

Dedica su atención a la relación de personas con distintos grupos de individuos y colectividades, su norma no se dirige a la conducta personal del individuo, sino a los actos que éste efectúe perjudicando a la comunidad; como por ejemplo, escupir en el suelo, fumar en un local prohibido, etc.

B) Higiene privada

Es la que se denomina la higiene personal íntima y comprende desde el aseo personal hasta el vestido.

Higiene de las manos

“Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón.

b) La higiene bucal

Comprende la eliminación de los restos de comida, la placa dental, el cuidado de las encías y las visitas regulares al dentista.

c) Higiene corporal

Un cuerpo sucio constituye un terreno propicio para el desarrollo microbiológico: el polvo, el sudor las secreciones y el calor, son algunos de los muchos factores que favorecen la multiplicación microbiana. Por ello, después de cualquier actividad física se debe tomar una ducha o un baño, utilizando en forma eficaz el jabón.

d) Higiene nasal

La imagen de una nariz permite reflejar las nociones de auto contaminación y de contaminación transmitidas por el aire.

e) Higiene de los cabellos

La limpieza y el adecuado peinado de nuestros cabellos demuestran nuestra pulcritud.

f) Higiene de los oídos

Existen muchos mitos acerca del cuidado y la limpieza correcta de los oídos. Incluimos una lista de los puntos que consideramos más importantes para la higiene del oído:

g) Higiene de los pies

Los pies, así como cualquier otra parte de nuestro cuerpo necesitan de una higiene adecuada. Por ello, se recuerda.

h) Higiene de los ojos

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.

CONCLUSIONES

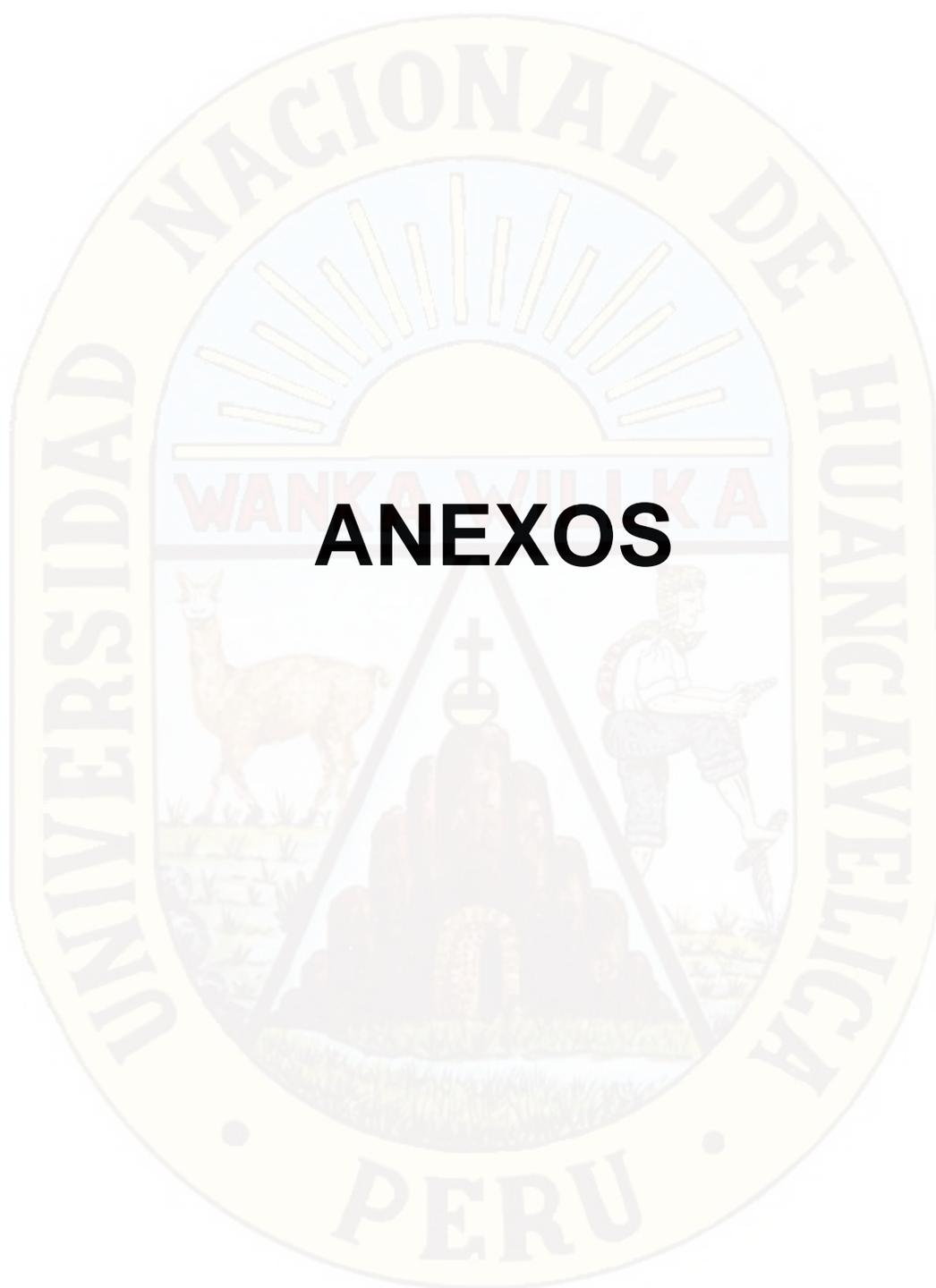
- Muy pocos niños y padres de familia le dan importancia a la práctica de los hábitos de higiene.
- Se determinó que las actividades realizadas sobre la práctica de hábitos de higiene en los niños y niñas de 4 años mejoró en la gran mayoría.
- El bienestar del escolar se encuentra afectado debido a la ausencia de los buenos hábitos de higiene en el hogar.

SUGERENCIAS

- Mejorar la higiene personal, conservarla ,a fin de prevenir las enfermedades
- La Comunidad Educativa se convertirá en centros de concienciación y práctica de los valores y de hábitos de higiene para el buen vivir a fin de que los resultados educativos se multipliquen en el resto de los habitantes.
- Es el momento de producir cambios de actitud en los pobladores para contribuir a la innovación positiva de las prácticas de higiene personal.
- Diseñar estrategias pedagógicas que permitan fortalecer el conocimiento de la temática, la higiene personal apoyándose en las TIC , para fomentar la higiene personal en cada uno de los estudiantes de las instituciones educativas

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

1. Alcalde, C. (2010) Salud y nutrición infantil. Perú.: B. Honorio J.
2. Carrasco D.S. (2013) Metodología de la Investigación Científica. Editorial San Marcos Lima – Perú.
3. Escobar, F. (2004) Odontología pediátrica. España.: Amolca
4. Hurtado, J. (1993) Talleres de investigación: ¿Cómo y para qué? Perú.: San Marcos
5. Martín, V. (2004) Hábitos de higiene personal en la escuela.: España.: Ceac
6. Martínez, P. (2007) Salud integral en la sociedad.:
7. Muro, A. (1981) Buena salud. España.: Nauta
8. Solá, J.(1987)Higiene escolar.: México.: Trillas
9. Yarleque, L. (2011) Investigación Educativa Imprenta Ríos SAC – Huancayo – Perú.
10. Cuidadodelcuerpo(prácticasaludable) <http://www.jccm./cuidatucuerpo> 2011-06-27
11. Higieny Educaciónparatodos. <http://www.higieneeduc.com> 2011-06-29
12. Saneamientobásicoy prácticashigiénicas. <http://www.scribd.com> 2011-06-27.



ANEXOS

ESTRATEGIAS PARA LOS HÁBITOS DE HIGIENE

RECURSOS MATERIALES:

CD de música con canciones infantiles, partitura para la educadora, cuentos, muñecos de guiñol, cepillo de dientes, pasta, pastilla de jabón, jabón líquido, esponja, toalla, espejo, peine, cepillo eléctrico, algodón, sales de baño, bastoncillos con tope, desodorante, pañal, toallitas, polvo de talco, colonia, pomada, cepillo de retrete, papel higiénico; juguetes relativos al baño, tantos muñecos como alumnos se tenga, láminas de dibujos para colorear con motivos como: cepillo de dientes y pasta, ceras duras de colores.

Actividades:

Taller de canciones: Enseñamos a los niños a lavarse a través de canciones en las que aparece algún hábito higiénico: “Pimpón es un muñeco” y “Todos los patitos”, deberán aprender la canción y sus gestos por imitación a la educadora y mediante soportes como un CD de música. Duración: 30 minutos.

Taller de Cuenta Cuentos: Enseñamos a los niños a cepillarse los dientes por medio de un cuento en el que el protagonista realiza hábitos de higiene como: “Teo en el baño” o “Coco se lava los dientes”. Les contaremos el cuento mostrando los dibujos aprovechando la hora de la siesta, o cuando estén relajados, duración: 30 minutos.

Conociendo mi baño

Actividad que consiste en la exposición de varios utensilios reales para el baño, cuyo número y complejidad irá aumentando cada día. En un primer momento dejaremos que niños y niñas toquen y experimenten un poco con ellos, para que se familiaricen con los mismos, después y con preguntas directas les preguntaremos el nombre de cada uno y para qué sirve o incluso en que zona del cuerpo se utiliza, Después puede complicarse el juego cuando la educadora

pide todos aquellos objetos que sean necesarios para realizar un acto en concreto como el lavado de dientes añadiendo además muchos otros objetos que no tengan relación con el baño. Duración: 30 Minutos.

Jugamos a lavarnos

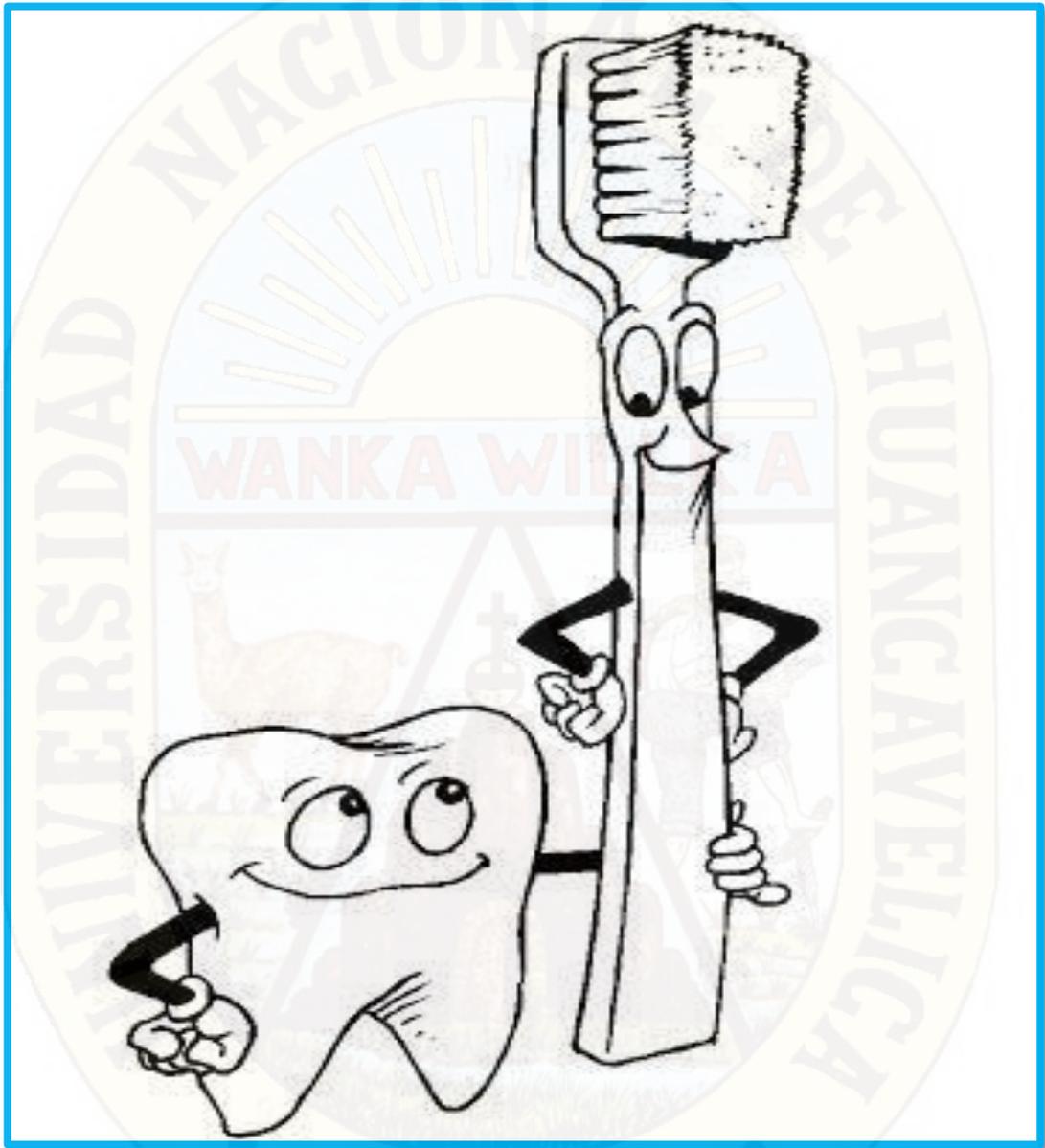
Es una actividad muy sencilla, de juego simbólico en la que el niño cogerá diferentes juguetes, relacionados con el aseo corporal y jugará a hacer que se baña. Duración: 30 minutos.

Jugamos a lavar a un muñeco

Esta actividad es parecida a la anterior pero con la siguiente variante: le explicamos al niño que el muñeco se ha ensuciado y hay que lavarle el cuerpo, con juguetes relativos al baño y de forma simulada. Duración: 30 minutos.

Colorear fichas de dibujos relacionados con la higiene

Repartimos cada día a cada niño un dibujo en el que aparece la silueta de un cepillo de dientes y demás instrumentos de higiene para que los puedan colorear y colocar por el aula al finalizar. Duración: 30 minutos.



EVALUACIÓN

¿Qué evaluar?: Criterios de evaluación:

Relativos a los conocimientos previos:

- Identifica cada instrumento de limpieza correctamente.
- Coloca los objetos en su lugar correspondiente después de su uso.
- Cierra botes y tubos después de utilizarlos.
- Conoce el orden de acciones para el lavado de cara, manos y dientes.

Relativos al cuidado de la zona perineal:

- Se limpia la zona perineal con papel higiénico.
- Sube y baja la tapa del retrete cuando es debido.
- Tira de la cisterna después de levantarse del retrete.

Relativos a la autonomía del niño:

- Realiza cada hábito solo o con ayuda y de que tipo.
- Pide ayuda.
- Lloro cuando va a lavarse.
- Sonríe mientras se lava.
- Muestra interés o satisfacción por lavarse, de que forma.
- Se levanta de la silla en dirección al baño al acabar la comida.

Relativos al cuidado de las manos y la cara:

- Se frota las manos y la cara con la pastilla de jabón.
- Cierra el grifo mientras se frota los dientes o las manos.
- Se seca las manos y la cara con la toalla.

Relativos al cuidado de los dientes:

- Utiliza pasta de dientes.

- Utiliza el cepillo correctamente.
- Se enjuaga la boca después del cepillado de dientes.

¿Cómo evaluar?

- A través de la observación directa por parte del educador.
- Y de preguntas directas y abiertas durante las actividades.

¿Cuándo evaluar?

- Se realizará la evaluación en base a los criterios antes citados varias veces al día, después de cada una de las comidas: almuerzo y comida; de forma personal a cada niño y niña.

