



**ESCUELA SUPERIOR  
POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO  
FACULTAD DE SALUD PÚBLICA  
ESCUELA DE EDUCACIÓN PARA LA SALUD**

**“PROYECTO EDUCATIVO PARA IMPLEMENTAR PRÁCTICAS DE  
HIGIENE PERSONAL EN LOS NIÑOS/AS QUE ASISTEN A LA  
ESCUELA “EDELBERTO BONILLA” DE LA COMUNIDAD SABLOG  
SANTA LETICIA, PARROQUIA MATRÍZ. CANTÓN GUAMOTE.  
PROVINCIA DE CHIMBORAZO .2013”**

**TESIS DE GRADO**

**Previa a la obtención del Título de:**

**LICENCIADA EN PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD**

**Luzmila Iiguán Daquiléma**

**RIOBAMBA – ECUADOR  
2014**

## **CERTIFICADO**

La presente investigación fue revisada y se autoriza su presentación

---

**Dra. Diana Ochoa S.**  
**DIRECTORA DE TESIS**

## CERTIFICACIÓN

Los miembros de tesis certifican que, el trabajo de investigación titulado “Proyecto Educativo para implementar prácticas de Higiene Personal en los niños/as que asisten a la Escuela “Edelberto Bonilla” de la comunidad Sablog Santa Leticia, Parroquia Matriz, Cantón Guamote, Provincia de Chimborazo .2013”. Es responsabilidad de la Srta. Luzmila Iguán Daquiléma, ha sido revisada y se autoriza su publicación.

Dra. Diana Ochoa S.  
DIRECTOR DE TESIS

---

Dra. Martha Mejía P.  
MIEMBRO DE TESIS

---

Riobamba 5 de Agosto del 2014.

## **AGRADECIMIENTO**

A la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública Escuela de Educación para la Salud por permitirme formarme como profesional.

A la Dra. Diana Ochoa Directora de Tesis y Dra. Martha Mejía, Miembro de Tesis quienes incondicionalmente durante la realización de mi tesis estuvieron guiándome con sus conocimientos y experiencia para lograr este objetivo de mi investigación

A la Escuela “Edelberto Bonilla” por la apertura y el apoyo brindado en la realización de este proyecto.

A todos quienes de alguna u otra forma me han apoyado para cumplir una meta más en mi vida.

**LUZMILA ILGUÁN DAQUILÉMA**

## **DEDICATORIA**

A Dios, verdadera fuente de amor y sabiduría, a mis padres porque creyeron en mí y supieron guiarme dándome ejemplos dignos de superación y entrega, gracias a ustedes porque hoy puedo ver alcanzada mi meta, ya que siempre estuvieron impulsándome en los momentos más difíciles de mi carrera.

A todos mis familiares, amigos y a quienes forman parte de mi vida, a mi esposo Mariano ser maravilloso e incondicional quien me ha brindado su amor y comprensión a lo largo de este trabajo.

Mil palabras no bastarían para agradecerles su apoyo, su comprensión y sus consejos en los momentos difíciles.

**LUZMILA ILGUÁN DAQUILÉMA**

## RESUMEN

El presente trabajo investigativo tuvo como objetivo implementar un proyecto educativo en prácticas de higiene personal en los niños/as que asisten a la Escuela “Edelberto Bonilla” de la Comunidad Sablog Santa Leticia, Parroquia Matriz. Cantón Guamote. Provincia de Chimborazo .2013, la investigación fue no experimental, de tipo descriptivo observacional, de corte transversal, donde se aplicaron encuestas para determinar los conocimientos, actitudes y prácticas de niños y niñas sobre higiene personal. EL proyecto consistió en la elaboración, diseño y ejecución de una propuesta educativa para implementar prácticas de higiene a través de la capacitación (planes de clases) realizada dentro del establecimiento, el mismo que se encuentra ubicado en la comunidad Sablog Santa Leticia a 6 km del cantón Guamote. Los resultados de la encuesta evaluativa a los niños determinaron que el 38% tienen de 8 a 10 años, el 59% son de sexo femenino, el 24% pertenecen al séptimo año de educación básica, el 55% tienen un conocimiento incorrecto sobre higiene personal, el 79% desconocen de técnicas de lavado de manos, el 76% no utilizan cepillo dental, el 59% se bañan cada 15 días, el 72% no colaboran con la limpieza de la escuela, estos índices demuestran que existe una deficiencia sobre el tema expuesto, es por ello que se capacitó a los niños para mejorar su estilo de vida y preservar su salud física, mental y social para garantizar el sano desarrollo de los mismos.

## **SUMMARY**

This research was carried out to implement an educational project on hygiene practices Sablog community, Santa Leticia parish, Guamote city, in province of Chimborazo, 2013. The research was not experimental, observational, descriptive, cross-sectional, where surveys applied to determine the knowledge, attitudes and practices of children in personal hygiene. The project involves the development, design and execution of an educational proposal to implement hygiene practices through the training (lesson plans) performed within the establishment, the same that is located in this community. As result of the evaluation survey to the children identified that 30% have 8 to 10 years, 50% are female, 24% are on seventh year at Basic Education, 55% have incorrect knowledge about personal hygiene, 79% unknown hand- washing techniques, 76% do not use toothbrush, 59% bath every 15 days, 72% de not collaborate with cleanliness at school. These indices show that there are deficiency on the topic exposed, which to the children were trained to improve their lifestyle and preserve physical, mental and social health for ensuring the healthy development of the same.

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA.....	1
AGRADECIMIENTO.....	1
DEDICATORIA.....	1
RESUMEN .....	1
SUMMARY.....	1
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	1
ÍNDICE DE TABLAS .....	1
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	1
ÍNDICE DE FIGURAS .....	0
I. INTRODUCCIÓN.....	1
JUSTIFICACIÓN .....	3
II. OBJETIVOS.....	5
A. OBJETIVO GENERAL .....	5
B. OBJETIVOS ESPECIFICOS .....	5
III. MARCO TEÓRICO .....	6
A. HIGIENE .....	6
1. Tipos de Higiene.....	7
2. La importancia fundamental de la Higiene. ....	8
3. Higiene y cuidado del cuerpo .....	8
a) Hábito .....	9
b) Vida saludable .....	9
4. Higiene Personal.....	9
a) Principales hábitos de higiene personal y su importancia .....	10
b) Cómo adquirir hábitos de higiene.....	10
c) Porque educar en hábitos de higiene.....	11
d) Hábitos de Higiene.....	12
1. Ducha o baño diario.....	12
2. Aseo Corporal.....	12
3. Limpieza de la piel: .....	12
4. Los ojos .....	13



5.	Los oídos .....	13
6.	Los dientes .....	14
7.	Limpieza de la nariz .....	16
8.	Limpieza de las manos .....	17
9.	Limpieza de los pies .....	24
10.	Higiene de genitales .....	24
11.	Higiene de la ropa y el calzado .....	25
12.	Higiene en la vivienda .....	25
13.	Higiene en la escuela.....	26
14.	Higiene de los alimentos.....	27
15.	Enfermedades producidas por falta de higiene .....	28
a)	Enfermedades estomacales o intestinales.....	29
1.	Diarrea.....	29
2.	Hepatitis A.....	29
3.	Gastroenteritis.....	29
4.	Parásitos intestinales.....	30
b)	Problemas dentales.....	30
1.	Gingivitis.....	31
c)	Pediculosis (Piojos).....	31
d)	Conjuntivitis e irritaciones cutáneas faciales.....	33
e)	Pie de atleta.....	33
f)	Infecciones vaginales.....	34
g)	Gripe y los resfriados.....	34
h)	Infecciones en las uñas.....	34
i)	Medidas de Higiene para la Prevención de Enfermedades .....	35
1.	Medidas de prevención .....	35
IV.	METODOLOGÍA.....	36
A.	LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.....	36
B.	VARIABLES.....	37
1.	Identificación de variables.....	37
2.	Definición de variables.....	37
3.	Operacionalización de variables .....	37
C.	TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN.....	40

D.	GRUPO DE ESTUDIO.....	40
E.	DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTO .....	40
V.	RESULTADOS .....	42
	Aseo Corporal.....	115
VI.	CONCLUSIONES .....	122
VII.	RECOMENDACIONES .....	123
VIII.	REFERENCIABIBLIOGRÁFICA.....	124

## ÍNDICE DE TABLAS

TABLA 1 Beneficios de los hábitos de higiene .....	35
TABLA 2 Operacionalización de Variables .....	37
TABLA 3. Edad de niñas / niños.....	44
<b>TABLA 4.</b> Género de Niños/Niñas. ....	45
TABLA 5. Año de Educación Básica de niños/niñas.....	46
TABLA 6. Conocimiento sobre la definición de Higiene Personal.....	47
TABLA 7. Conocimiento sobre la Importancia de la Higiene Personal.....	48
<b>TABLA 8.</b> Conocimiento sobre Importancia del lavado de manos.....	49
TABLA 9. Conocimiento sobre Enfermedades ocasionadas por la falta de higiene.....	50
TABLA 10. Conocimiento sobre Importancia de cortarse las uñas de pies y manos.....	51
TABLA 11. Conocimiento sobre consecuencias de consumir alimentos sin lavar o mal cocinados.....	52
TABLA 12. Conocimiento sobre implementos que se utilizan para el cepillado dental.....	53
TABLA 13. Conocimiento sobre antes de comer las frutas que se debe hacer.....	54
TABLA 15. Práctica sobre Frecuencia del cepillado de dientes.....	55
TABLA 16. Práctica sobre Frecuencia de baño .....	56
TABLA 17. Práctica sobre frecuencia de cambio de ropa exterior .....	57
<b>TABLA 18.</b> Práctica sobre Frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana.....	58
TABLA 19. Práctica sobre frecuencia de lavado de manos antes de comer .....	58
TABLA 20. Práctica sobre colaboración con la limpieza de la escuela .....	60
TABLA 21 METODOLOGÍA .....	66
TABLA 22 RECURSOS.....	67
TABLA 23 EVALUACIÓN DE RESULTADOS .....	118
TABLA 24. Antes de la aplicación del proyecto educativo .....	120
TABLA 25. Después de la aplicación del proyecto educativo .....	120

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1. Edad de niños/niñas.....	44
GRÁFICO 2. Género de Niños/Niñas. ....	45
GRÁFICO 3. Año de Educación Básica de niños/niñas.....	46
GRÁFICO 4. Conocimiento sobre la definición de Higiene Personal.....	47
GRÁFICO 5. Conocimiento sobre la Importancia de la Higiene Personal.....	48
GRÁFICO 6 Conocimiento sobre Importancia del lavado de manos .....	49
GRÁFICO 7. Conocimiento sobre Enfermedades ocasionadas por la falta de higiene ....	50
GRÁFICO 8. Conocimiento sobre Importancia de cortarse las uñas de pies y manos.....	51
GRÁFICO 9 Conocimiento sobre consecuencias de consumir alimentos sin lavar o mal cocinados.....	52
GRÁFICO 10. Conocimiento sobre implementos que se utilizan para el cepillado dental	53
GRÁFICO 11. Conocimiento sobre antes de comer las frutas que se debe hacer.....	54
GRÁFICO 13. Práctica sobre Frecuencia del cepillado de dientes.....	55
GRÁFICO 14 Práctica sobre Frecuencia.....	56
GRÁFICO 15. Práctica sobre frecuencia de cambio de ropa exterior .....	57
GRÁFICO 16. Práctica sobre Frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana	58
GRÁFICO 17. Práctica sobre frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana.	59
GRÁFICO 18. Práctica sobre colaboración con la limpieza de la escuela .....	60
GRÁFICO 19. Antes y después del proyecto de capacitación .....	120

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Lavado de Manos con agua y jabón .....	20
Figura 2. Técnica con solución alcohólica.....	21
Figura 3. Técnica de agua y jabón .....	22
Figura 4. Solución Alcohólica .....	23
Figura 5. Lavado de manos.....	90
Figura 6. Proceso de lavarse las manos .....	91
Figura 7. Cuando lavarse las manos.....	91
Figura 8. Forma correcta de cortarse las uñas de los pies .....	97
Figura 9. Higiene Bucal.....	104
Figura 10. Higiene Bucal .....	105
Figura 11. Limpieza frontal de dientes .....	105
Figura 12. Cepillado de la lengua.....	106
Figura 13. Uso de hilo dental .....	106
Figura 14. Enjuague Bucal .....	107
Figura 15. Higiene del cabello.....	110

## **I. INTRODUCCIÓN**

La salud, como necesidad y derecho fundamental de los ciudadanos y ciudadanas, está entrañablemente ligada al rendimiento escolar, a la calidad de vida y a la productividad económica. (1)

En este sentido, uno de los aspectos que debe ser atendido, fomentado y promocionado desde el hogar, la escuela, los establecimientos de salud y otras organizaciones, es el desarrollo de hábitos de higiene en el orden personal, social y ambiental, que conduzcan al cuidado, mantenimiento y prevención de la salud.(2)

Es conocido que contar con servicios de saneamiento de calidad, al alcance de las familias, no es suficiente para mejorar las condiciones de salud y de vida de la población, es por esta razón que para lograr este importante objetivo, se requiere no sólo que las personas reconozcan la importancia de la higiene, sino que también pongan en práctica hábitos saludables y los promuevan en el entorno familiar, especialmente en los niños y niñas.

La higiene, es un factor importante que se debe atender en los niños y niñas en edad escolar de manera que se garantice la salud es decir, el estado de bienestar físico, mental y social necesario para garantizar el sano desarrollo de los mismos.

La edad escolar constituye una etapa significativa en la vida del individuo, pues en ella se estructuran las bases fundamentales del desarrollo de la personalidad, en donde se forman y regulan una serie de mecanismos fisiológicos que influyen en el desarrollo físico, estado de salud y el grado de adaptación del medio, es por ello que en esta edad los niños necesitan y deben aprender a tener hábitos sanos de higiene y limpieza.

En la adquisición de estos hábitos de higiene juega un papel fundamental la familia y los centros de educación quienes deben darles a conocer a los niños la importancia que tiene la aplicación de hábitos de higiene personal para que puedan formar parte de su estilo de vida.

Hoy en día, es indispensable que niños, jóvenes, maestros, padres de familia y todos los integrantes de la sociedad tengan conocimiento sobre la importancia de una educación para la adquisición de hábitos de higiene y la conservación de la salud que contribuya en gran parte al desarrollo y avance de las necesidades que manifiesta la Unidad Educativa “Edelberto Bonilla”.

Este trabajo está dirigido a las familias y las autoridades del plantel para que sirva de guía orientadora para la capacitación y reflexión conjunta, sobre este importante tema, que permita fortalecer capacidades orientadas a lograr prácticas saludables, sustentadas en la higiene personal y así se cumpla satisfactoriamente en beneficio de una vida mejor.

La práctica de adecuados hábitos de higiene, nos permitirá lograr familias, viviendas y comunidades saludables, que contribuyan no sólo a prevención de las enfermedades ligadas al saneamiento sobre todo de los niños y niñas, sino a lograr en ellos su máximo crecimiento y desarrollo.

## JUSTIFICACIÓN

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque debería ser parte de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es solamente mantener el cabello bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de las familias, el sitio de trabajo, la escuela y en el lugar donde nos encontremos.

Todas las familias deben mantener y proporcionar más atención a su higiene ya que es una manera más económica y saludable de prevenir la propagación de gérmenes, reducir su exposición a productos contaminantes y enfermedades, además evitaría el desarrollo de alergias, trastornos de la piel e infecciones. (3)

Dentro de la escuela “Edelberto Bonilla” se realizó un diagnóstico en el que se ha determinado que existen malas condiciones de higiene personal de las niñas y niños. Por tal razón, se hace necesario trabajar de forma conjunta con los miembros de la comunidad educativa, para sensibilizar y motivar a las alumnas y alumnos sobre el cuidado de la higiene personal.

La escuela se encuentra ubicada en la Comunidad Sablog Santa Leticia, la misma que está ubicada al oeste del cantón Guamote a seis kilómetros de la ciudad, es un terreno extenso que se encuentra fuera de los poblados, es decir es un sector rural en donde se descuida las condiciones adecuadas de salubridad.

Con esta investigación se analizará a profundidad la situación en cuanto a higiene personal de las niñas y niños, aquí se podrá evidenciar cuales son los factores causantes del bajo nivel de salud escolar en cuanto a higiene personal; a fin de plantear soluciones mediante la ejecución de un proyecto educativo. De esta manera se contribuirá a través de una propuesta educativa para que los niños y las niñas conozcan y comprendan la importancia de la higiene como principal



mecanismo para garantizar la salud de las personas, además les permitirá conocer las principales prácticas de higiene en la escuela, la vivienda y el entorno, y reflexionar sobre la importancia de las normas de higiene para la prevención de enfermedades.

Por lo tanto, para el desarrollo de las actividades educativas del proyecto se seleccionará el material de apoyo de tal forma que motive a las niñas y niños a adquirir prácticas de autocuidado de la higiene personal, acorde al contexto, con el lenguaje apropiado, y que esté específicamente dirigido al grupo de edad que asisten a las instituciones de educación básica.

Finalmente, mediante la ejecución del presente proyecto educativo se anhela contribuir a garantizar el derecho a la salud de niños y niñas, cumpliendo así el papel importante de las instituciones educativas al educar a la niñez con conocimientos y habilidades para la vida.

## **II. OBJETIVOS**

### **A. OBJETIVO GENERAL**

Implementar un proyecto educativo en prácticas de higiene personal en los niños/as que asisten a la Escuela “Edelberto Bonilla” de la Comunidad Sablog Santa Leticia, Parroquia Matriz. Cantón Guamote. Provincia de Chimborazo .2013.

### **B. OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Identificar las características sociodemográficas de la población en estudio.
2. Determinar conocimientos y prácticas sobre higiene personal.
3. Diseñar un proyecto educativo sobre prácticas de higiene personal.

### **III. MARCO TEÓRICO**

#### **A. HIGIENE**

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños.

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en la escuela se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Sí come en el escuela sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Por supuesto en el colegio debe haber siempre papel higiénico, jabón y toalla

Para mantener un estado óptimo de salud la higiene cumple una función muy importante. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos.

Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones

(alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Por eso es primordial, además de la higiene personal, la limpieza en el hogar.

La higiene es la palabra que se deriva del griego Higia que significa Diosa griega de la salud, limpieza y sanitariedad. (4)

La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.

Es la ciencia de la salud que tiene como objetivo el estudio de todas las condiciones y factores que intervienen en el mantenimiento de la misma.

Sobre la salud pueden intervenir los siguientes factores:

- La biología propia del ser humano.
- Su costumbre y formas de vida.
- La asistencia sanitaria con que cuenta.

## 1. Tipos de Higiene

- a) General:** Se ocupa del estudio de todos aquellos aspectos generales que dependen de la relación de las personas con su hábitat..

Incluye: la higiene ambiental; rural y urbana; la personal; alimentaria; y de la nutrición mental y la epidemiología.

- b) Especifica:** es la aplicación de la higiene general a situaciones concretas.

Incluye: higiene de los distintos estadios evolutivos de la vida; la higiene escolar, familiar, laboral, del deporte entre otros.(5)

## **2. La importancia fundamental de la Higiene.**

La Higiene brinda las normas para mantener la salud del cuerpo, y mantener la salud, es gozar de la vida y hacerla más hermosa.

La Higiene procura el bienestar del hombre:

- Enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud.
- Mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.

## **3. Higiene y cuidado del cuerpo**

La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la higiene y los hábitos saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación.

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas como:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- Facilitar las relaciones interpersonales.
- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

### **a) Hábito**

Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.

### **b) Vida saludable**

Tiene factores determinantes como:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Prevenir accidentes.
- Ejercitar la mente.
- Realizar deporte o actividad física.
- Tener una mejor calidad de vida y bienestar.

## **4. Higiene Personal**

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud. Las acciones que deben ejecutarse para obtener una higiene personal adecuada, comprenden la práctica sistemática de las medidas higiénicas que debemos aplicar para mantener un buen estado de salud. (6)

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. 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.

El cuidado personal comprende las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido, la higiene y el aspecto personal. 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.

Determinadas partes del cuerpo humano necesitan una serie de cuidados específicos y más meticulosos que otras. Las actividades relacionadas con la higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños, niñas y jóvenes, para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud.

La higiene personal protege al niño de los microorganismos patógenos presentes en el ambiente. Es en la vida familiar donde se aprende a distinguir y practicar los buenos hábitos de higiene personal, los cuales pueden verse restringidos por limitaciones culturales económicas y de servicios. (7)

### **a) Principales hábitos de higiene personal y su importancia**

Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.

### **b) Cómo adquirir hábitos de higiene**

Los padres, la familia y los docentes deben dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad, teniendo en cuenta:

**Regularidad en el tiempo:** La práctica diaria de las pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo.

**Ambiente apropiado:** Debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuenten. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, entre otros.).

**Cada momento debe ser grato:** Propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que favorezcan el desarrollo del niño/a y adolescente.

**Ser creativo e innovador:** Si un método o sistema para crear hábitos higiénicos no da resultado, se debe ser paciente y creativo, innovar en tácticas motivadoras para lograr la salud integral en el niño/a y adolescente. (8)

### **c) Porque educar en hábitos de higiene**

En la edad escolar es muy frecuente que los niños y niñas enfermen debido a agentes infecciosos, por lo tanto, debemos conocer que estas enfermedades que se pueden catalogar como transmisibles las mismas que conllevan a la presencia de tres elementos:

**1) Fuente de infección:** Suelen referirse a personas, animales, objetos contaminados.

**2) Mecanismos de transmisión:** Pueden clasificarse según sean por contagio directo: manos sucias, objetos y alimentos contaminados entre otros, o por contagio indirecto: cuando alguien tose o estornuda cerca de otra persona.



**3) Receptor:** es frecuente que las personas contraigan enfermedades a través de la boca, las manos, la piel, los genitales.

Por este motivo desde la escuela se debe mostrar a los niños y niñas la importancia que posee la higiene personal para la prevención y promoción de la salud en la infancia. (9)

#### **d) Hábitos de Higiene**

##### **1. Ducha o baño diario**

Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

##### **2. Aseo Corporal.**

Es la base de la higiene individual. Es un factor importante para la conservación de la salud. Para realizarlo se necesita tener el concepto claro de la importancia del aseo del cuerpo, y la voluntad y disciplina para efectuarlo.

La Higiene del cuerpo debe enseñarse al niño en el hogar, como factor importante en la formación de su personalidad. Esta enseñanza la debe continuar el maestro en la escuela, para robustecer lo enseñado en el hogar.

El Aseo Corporal se refiere a la limpieza de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie. (10)

##### **3. Limpieza de la piel:**

La piel es una barrera que evita la penetración de gérmenes patógenos, este recibe sensaciones térmicas y/o dolorosas, es también un órgano de secreción: en ellas se encuentran las glándulas sudoríparas que vierten una cantidad variable de sudor

dependiendo de las características de cada individuo (temperatura, ambiente entre otros). Esto es un mecanismo muy importante de regulación calórica y química del cuerpo.

En la piel se encuentran también las glándulas sebáceas que segregan una materia grasa que la impermeabiliza a la vez que la lubrica dándole flexibilidad al cabello. Si a estos productos de secreción se unen los restos de la epidermis (en continua descamación) y el polvo medioambiental, aparecerá la suciedad que producirá un olor desagradable que puede ser un buen campo abonado para el desarrollo de gérmenes microbianos y hongos que pueden causar dermatopatías y otras muchas enfermedades. Ese olor, que es tan desagradable para el ser humano, para algunos artrópodos les sirve de atractivo: caso de las pulgas, chinches, piojos entre otros.

De todo esto se puede deducir que la frecuencia mínima con la que el ser humano debe ducharse es de una vez al día, para eliminar el sudor y las células muertas de la piel, y sobre todo, las bacterias que proliferan en este medio. Con la limpieza del cuerpo no solo se elimina la suciedad del cuerpo y el olor, sino que también favorecen la transpiración, evitando el riesgo de infecciones y, además es una pauta de conducta social que lleva a sentirse mejor y más aceptados.(11)

#### **4. Los ojos**

Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar.

#### **5. Los oídos**

Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.

## **6. Los dientes**

Otra parte del organismo en que la higiene es fundamental es la boca y es precisamente en la edad escolar en la que se pueden adquirir unos hábitos saludables. Estos pueden evitar enfermedades como las caries, piorrea y otros trastornos digestivos.

La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua. (12)

Son órganos duros y blancos que se encuentran implantados en los maxilares superiores e inferiores. Su misión fundamental es la de la masticación, que hará que se facilite posteriormente el proceso digestivo. Otras misiones de los dientes inciden en la formación y en la estética de la cara.

Los dientes están formados por dos partes claramente diferenciadas: corona, parte que sobresale de la mandíbula, y la raíz que se introduce en el alveolo dentario.

Con respecto a la estructura, el diente está formado por las siguientes partes:

**Esmalte:** Reviste la corona y está constituido por minerales en 97 y por 100 aproximadamente: representa el tejido más duro del cuerpo humano.

**Dentina:** Es menos resistente que el interior y forma el cuerpo del diente.

**Pulpa:** Ocupa la cavidad central del diente. Está formado por tejido conectivo, y es la zona más irregular del diente. También es rica en fibras nerviosas que conducen la sensibilidad (olor, frío, dolor).

### **a) La caries dental**

La caries dental es una enfermedad de origen externo, infeccioso, que no se cura espontáneamente, sino que da lugar a una destrucción progresiva e irreversible de los dientes. La caries dental se produce por la intervención de tres factores dietéticos, bacterianos e individuales.

Dentro de nuestra boca, hay cantidad de bacterias. Cuando se come demasiados alimentos que contienen azúcares refinados, las bacterias los descomponen, produciendo ácidos que atacan al esmalte de los dientes.

### **b) Prevención dental**

Para prevenir las caries dentales es necesario poner en marcha varias medidas que actúen sobre los factores causales.

Una breve limpieza dental nos sirve para quitar los residuos alimentarios y para eliminar o desorganizar la placa bacteriana. También sirve para estimular la circulación de la sangre en las encías. Los niños deben de iniciar el cepillado de los dientes alrededor de los tres años, debe considerar esto como un juego, como una imitación de las personas mayores, hay que dedicarle por lo menos tres minutos.

El lavado de dientes debe realizarse con un movimiento que consiste en colocar el cepillo contra la superficie de la encía, imprimiéndole un movimiento en sentido vertical de arriba abajo.(13)

### **c) Cómo y cuándo lavarse los dientes**

Los dientes deben lavarse cada vez que se ingieren alimentos, por tanto en la escuela tras los momentos de alimentación los niños deben dirigirse al baño a lavarse los dientes.

#### **d) Técnicas para un buen cepillado**

**Técnica del fregado u horizontal:** Es una técnica sencilla y la más recomendada en los niños, puesto que consiste simplemente en “fregar” los dientes con movimientos horizontales.

**Técnica circular:** es la técnica recomendada para niños más pequeños, dada la menor destreza a la hora de realizar el cepillado dental. Consiste en realizar movimientos circulares amplios con la boca cerrada, abarcando desde el borde de la encía del diente superior al inferior.

**Técnica vertical:** con los dientes contactando se van cepillando de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba. (14)

### **7. Limpieza de la nariz**

La nariz tiene como función primordial la respiración, a la vez nos sirve para la percepción de olores. Aunque podemos también respirar por la boca, es aconsejable que se realice siempre por la nariz ya que su irrigación sanguínea favorece el que el aire llegue templado a los pulmones, destacando su función protectora a través del valle y mucosidades nasales, que evitan la filtración de microbios contenidos en las gotas de aire. Estas mucosidades son el producto de la secreción de células del interior de la nariz, protegiendo y lubricando esta. La secreción será más abundante con los resfriados, debido a la irritación de la mucosa de la piel interior.

Cuando esto ocurra, es recomendable seguir ciertas pautas:

- Llevar siempre un pañuelo limpio, para evitar las posibles infecciones procedentes de pequeñas heridas que podríamos tener en el interior de la nariz.
- No se debe utilizar un pañuelo que no sea propio, para evitar el contagio, procurando hablar y estornudar lejos de otras personas por el mismo motivo.
- Hay que sonarse suavemente, nunca presionando o tapando la nariz y mucho menos rascarse en el interior de esta, limpiando el orificio de entrada con el pañuelo si hiciera falta.

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de secreciones nasales es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.(15)

## **8. Limpieza de las manos**

Aunque la ducha se realice diariamente o más de una vez al día, las manos necesitan que se les preste una atención especial dado el papel de gran actividad que desarrollan, siendo por tanto más fácil su contaminación, y porque constituyen uno de los mecanismos más frecuentes de transmisión en la cadena de la infección. A través de ellas se pueden contraer enfermedades como la salmonelosis, la shigellosis, entre otros.

Por todo ello es necesario (inculcar) en los niños el hábito de lavárselas con la frecuencia necesaria, pero sobre todo después de ir al baño, antes de las comidas

o de comer el bocadillo y, en general, después de haber tocado cualquier cosa que pueda estar sucia.

El lavado debe realizarse con jabón (el simple enjuague no basta). Las uñas deben frotarse con un cepillo especial de uñas para eliminar bien la suciedad existente, dedicando especial atención al pliegue de acumulación de sangre bajo la uña. Hay que atender con esmero la limpieza de las uñas, pero también hay que controlar al que no crezcan demasiado, por lo que deben cortarse con cierta frecuencia. Para ello se debe utilizar una tijera curva en forma convexa y seguir la línea del dedo. Las uñas de los pies deben cortarse con tijera recta para que no se produzcan las comunes “uñas encarnadas” como consecuencia de la introducción de los bordes laterales de la uña en las partes blandas de los dedos. (16)

### **Es importante y oportuno lavarse las manos**

- Al llegar a casa
- Antes de comer
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de utilizar pañuelos.
- Después de jugar y de tocar dinero o animales.

### **Condiciones generales del lavado de manos**

- Mantener las uñas cortas y limpias, sin esmaltes y sin postizos. Las uñas largas aumentan el riesgo de rotura de guantes.
- No usar anillos, relojes ni pulseras. Estos elementos actúan como reservorio y dificultan la limpieza de manos y antebrazos.

- El uso de cremas hidratantes después de la actividad laboral se considera recomendable porque aumenta la resistencia de la piel y al mantenerse íntegra disminuye la contaminación por gérmenes.
- Usar preferiblemente los jabones con dosificador.
- No reutilizar los envases del jabón ya que se contaminan fácilmente.
- Usar toalla de papel ya que la de tela se contamina fácilmente.
- El uso de guantes no suple el lavado de manos.

## **Técnicas de lavado de manos**

### **a) Lavado de manos rutinario**

Su objetivo es eliminar la flora transitoria de las manos y la suciedad y materia orgánica si la hubiera.

### **b) Técnica con agua y jabón**





**Figura 1.** Lavado de Manos con agua y jabón  
**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

De elección cuando las manos están visiblemente sucias.

Se utiliza agua, jabón líquido (mejor con dosificador o dispensador), lavabo y toalla de papel desechable.

- 1) Humedecer las manos con agua, preferiblemente templada.
- 2) Aplicar una dosis de jabón preferiblemente con dosificador.
- 3) Frotar palma contra palma, palma sobre dorso, espacios interdigitales y muñecas durante al menos 10 segundos
- 4) Aclarar con abundante agua.
- 5) Secarse con toalla desechable y cerrar el grifo con la misma toalla evitando tocarlo.

### c) Técnica con solución alcohólica



**Figura 2.** Técnica con solución alcohólica  
**Fuente:**www.google.com

De elección cuando las manos están visiblemente limpias. Se necesita solución alcohólica.

- 1) Con las manos secas aplicar una dosis de solución alcohólica adecuada al tamaño de nuestras manos, aproximadamente entre 3 y 5 ml.
- 2) Frotar suavemente durante 20 o 30 segundos hasta que se evapore la solución palma contra palma, palma con dorso, zona interdigital, rotación de las manos, pulgar con el puño cerrado, rotar la punta de los dedos de una mano sobre la palma de la otra.

### d) Lavado de manos antiséptico

Su objetivo es eliminar la suciedad, materia orgánica y flora bacteriana transitoria superficial y parte de la flora bacteriana residente de las manos, consiguiendo además una cierta actividad antimicrobiana residual.

### e) Técnica con agua y jabón



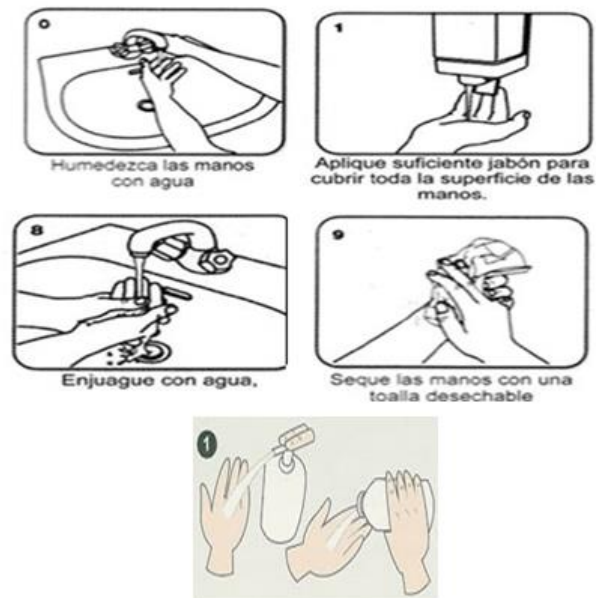
**Figura 3.** Técnica de agua y jabón  
Fuente:www.google.com

Se necesita agua, jabón antiséptico, lavabo y toalla de papel.

- 1) Es igual que la del lavado de manos rutinario, lo que cambia es el tipo de jabón que se usa.
- 2) Humedecer las manos con agua, preferiblemente templada.
- 3) Aplicar una dosis de solución jabonosa del clorhexidina al 4% o povidona yodada al 7,5%.
- 4) Frotar palma contra palma, palma sobre dorso, espacios interdigitales y muñecas durante al menos 10 segundos.
- 5) Aclarar con abundante agua.

6) Secarse con toalla desechable y cerrar el grifo con la misma toalla evitando tocarlo.

**f) Técnica con solución alcohólica**



**Figura 4.** Solución Alcohólica  
**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

Se necesita agua, jabón, lavabo, toalla de papel y solución alcohólica.

Es una combinación del lavado rutinario y aplicación posterior de solución alcohólica.

- 1) Humedecer las manos con agua, preferiblemente templada.
- 2) Aplicar una dosis de jabón preferiblemente con dosificador.
- 3) Frotar palma contra palma, palma sobre dorso, espacios interdigitales y muñecas durante al menos 10 segundos y aclarar con abundante agua.

- 4) Secarse con toalla desechable y cerrar el grifo con la misma toalla evitando tocarlo.
- 5) Frotar suavemente con solución alcohólica durante 30 segundos hasta que se evapore la solución palma con palma, palma con dorso, zona interdigital, rotación de las manos, pulgar con el puño cerrado, rotar la punta de los dedos de una mano sobre la palma de la otra.

## **9. Limpieza de los pies**

Los pies son zonas que frecuentemente tienden a oler mal. Esto se debe a que en los pies las glándulas sudoríparas y sebáceas abundan, lo que se ve favorecido por encontrarse casi siempre encerrados, en los zapatos. Estos deberán ser de un material que permitan la transpiración y de un número adecuado a la medida del pie que posibilite la correcta movilidad del pie y respete su constitución anatómica.

Por ello no debe ser tan amplio que produzca incomodidad y de lugar a torceduras, ni tan estrechos que impidan el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso malformaciones anatómicas, como los juanetes. Los calcetines y las medias deben ser cambiados a diario. (17)

## **10. Higiene de genitales**

Los genitales, al estar próximos a los orificios de salida de la orina y heces, son una parte del cuerpo que requieren especial atención.

Toda la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos propician la acumulación de restos de orina y secreciones diversas.

Las niñas deben lavarse de adelante hacia atrás, para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza, por el contrario exige mayor frecuencia.

Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande.(18)

### **11. Higiene de la ropa y el calzado**

El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.

### **12. Higiene en la vivienda**

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. La rutina debe incluir principalmente:

- **Limpieza de la cocina:** quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios, (mesada, azulejos, estantes, alacenas, entre otros.).
- **Limpieza diaria:** Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas. Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y muebles. Se recomienda mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos una o dos veces al año.

- **Limpieza del baño:** Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias.

### **13. Higiene en la escuela**

Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que propendan por su salud y bienestar. Los hábitos son aquellos comportamientos que se hacen a diario y de manera permanente; sólo se consideran hábitos cuando se practican todos los días. La escuela se constituye en un espacio fundamental para lograr inculcar hábitos.

Los docentes deberá enseñar a los niños y a las niñas a:

- Trabajar juntos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.
- Barrer la escuela todos los días.
- Recoger la basura de los alrededores de la escuela (todos los niños y niñas deberán participar de esta actividad).
- Tener un sitio dispuesto para almacenar la basura y cada semana quemarla o enterrarla si no pasa el carro recolector. (19)

La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones:

- a) **Medio ambiente adecuado:** los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.

**b) Materiales para la higiene personal:** jabón y papel descartable o toallas.

- Asear baños, salones o aulas de clase diariamente.
- Tener recipientes para tirar la basura en las aulas y patio de la escuela.

**c) Organización adecuada de las actividades escolares:** Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

#### **14. Higiene de los alimentos**

Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos (OMS)

1. Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.
2. Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carne, pollo, pescados, huevos).
3. Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.
4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.
5. Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.
6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.



7. Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.
8. Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.
9. Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.
10. Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

### **15. Enfermedades producidas por falta de higiene**

La higiene y el aseo son medidas preventivas de enfermedades o problemas de salud. Sin embargo cuando se carece de estos hábitos tienden las personas a enfermarse con mayor facilidad, pues el simple hecho de tener saludar o compartir objetos pueden ser transmisores de enfermedades.

Los más propensos a estas situaciones son los pequeños de 3 a 5 años de edad, pues al estar en un proceso cognitivo complejo es difícil que sigan con rigurosidad las normas de higiene que se deben aplicar durante el día. Otra problemática que se presenta en la actualidad es la atención de padres a hijos, en la manera que inculcan los hábitos de higiene y en qué medida le dan la importancia de hacerlos conscientes de sus actos.

Como parte del problema, la escuela se ve involucrada por ser parte de la rutina de un pequeño de estas edades, es aquí donde se debe reforzar los hábitos que traen de casa o cuando se carece promover, acostumbrándolos a realizar estas actividades como un beneficio para la salud.

Por tal motivo en este documento se presentan algunos de los principales problemas de salud que se derivan por falta de higiene.

### **a) Enfermedades estomacales o intestinales.**

Muchas infecciones intestinales comunes pasan de una persona a otra por falta de higiene y de saneamiento. Miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos), se encuentran en las heces fecales de las personas infectadas, los mismos que son contagiados por medio de huías y dedos sucios, o de agua o comida contaminada

#### **1. Diarrea.**

Es un trastorno frecuente en los niños. Se produce por una alteración del intestino ocasionando una evacuación frecuente de las heces fecales. La diarrea deshidrata al organismo debido a la pérdida de sales minerales y agua. La diarrea se produce cuando no se toman las medidas correctas al manipular, preparar o conservar alimentos.

#### **2. Hepatitis A.**

Esta es una enfermedad transmitida por el virus de la Hepatitis A. Es una enfermedad que se caracteriza por la presencia de fiebre, náuseas, dolor abdominal, ictericia (coloración amarillenta en la piel). Puede producirse por contacto directo con una persona enferma o por ingerir alimentos o agua contaminados con heces.

#### **3. Gastroenteritis.**

A la inflamación de la mucosa del estómago se le denomina gastritis, mientras que a la de los intestinos se le conoce como enteritis. Cuando son ambos órganos los

afectados se produce una gastroenteritis, que es la irritación e inflamación del conjunto del tracto digestivo. Esta enfermedad se caracteriza por dolor abdominal, fiebre, vómitos y diarrea con sangre y secreción. Se produce al consumir alimentos contaminados con materia fecal o por tener las manos contaminadas con heces fecales a la hora de manipular, preparar o consumir los alimentos, por esto es indispensable siempre tener lavadas las manos. (20)

#### **4. Parásitos intestinales.**

Grupo de animales que viven a expensas de seres vivos, en cuyo aparato digestivo se alojan y con el que compite por el consumo de las sustancias alimenticias que ingiere el huésped. Su tamaño va desde ser diminuto (y sólo es posible verlos a través del microscopio), o medir desde centímetros hasta metros. Su presencia en el organismo humano está directamente relacionada con la falta de higiene, tanto personal como al preparar alimentos y las condiciones del lugar donde se consumen.(21)

La forma en que se transmiten estas infecciones puede ser muy directa. . Miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos) surgen de las partículas de las heces de las personas infectadas.

#### **b) Problemas dentales.**

Enfermedad que destruye las estructuras de los dientes. Son producidas por los restos de comidas que se acumulan en la boca.

Existen componentes alimenticios que producen ácidos, de manera que estos van destruyendo el esmalte hasta llegar a romper la estructura del diente.

Estos problemas se derivan por la formación de la placa dental, que es una capa muy fina que se pega a los dientes.

Las bacterias se enloquecen por el azúcar que se queda en los dientes y lo descomponen en ácidos que destrozan el esmalte dental, provocando la formación de unos agujeros en los dientes denominados caries.

La placa dental también provoca gingivitis, una enfermedad en la que las encías se enrojecen, inflaman y duelen

Si no hay un cuidado en los dientes, no tardará mucho en producir caries y dolor de encías. (22)

### **1. Gingivitis**

La Gingivitis es una enfermedad bucal generalmente causada por bacterias y que produce una inflamación de las encías y el sangrado de estas. El causante de cultivo de esta enfermedad es el sarro, que siempre está presente en nuestra boca, por más que nos cepillemos los dientes y la lengua. Para evitar padecer esta molesta enfermedad lo que tenemos que evitar la acumulación de sarro mediante un buen cepillado diario de los dientes y la lengua, junto con el uso de enjuagues bucales e hilo dental.(23)

### **c) Pediculosis (Piojos).**

Es una afección cutánea producida por la infestación de piojos que se acompaña de síntomas característicos como: la sensación de cosquilleo, de algo que se mueve en el cabello; Picazón, ocasionada por la reacción alérgica a las picaduras y a la vez irritan el cuero cabelludo por rascarse.

Los piojos se alojan generalmente en el cuero cabelludo, detrás de las orejas y cerca de la línea del cuello en la parte posterior de la nuca. Los piojos de la cabeza se sostienen del cabello con garras parecidas a un gancho que tienen en el extremo de las patas. Los piojos de la cabeza rara vez se encuentran en otras partes del cuerpo, las pestañas o las cejas.

**Las formas más comunes de contagio son:**

- Al ponerse ropa infectada como sombreros, bufandas, abrigos, uniformes deportivos, cintas del cabello, entre otros.
- Al utilizar peines, cepillos para el cabello o toallas infectadas.
- Al utilizar una cama, colchón, ropa, almohada, alfombra o un animal de peluche que ha estado recientemente en contacto con una persona infectada.

La única forma de contagiar los piojos es el contacto directo. Las liendres no se contagian, ya que si una liendre se despegas del cabello no puede volver a pegarse en otro, porque no tiene el pegamento que la mantiene unida al mismo, este pegamento se lo proporciona la hembra al realizar la puesta. Por otra parte, las liendres tienen que estar a una distancia determinada del cuero cabelludo, ya que necesitan del calor y la humedad de éste para madurar, si no está a la distancia necesaria no maduran. Por tanto, para contagiarse mediante las formas arriba indicadas, es necesario que éstas (gorros, peines...) tengan piojos, porque si sólo tienen liendres no será posible el contagio.

#### **d) Conjuntivitis e irritaciones cutáneas faciales.**

La conjuntivitis es una infección común en áreas secas y polvorosas. Se propaga cuando la secreción de los ojos de una persona infectada entra en contacto con otra persona, es decir, un contacto directo. Esto puede suceder, por ejemplo, cuando una mosca se posa sobre la secreción del ojo de una persona infectada y transporta los microbios al ojo de otra persona. También puede ocurrir cuando las personas se limpian la cara con la misma toalla o pañuelo que ha sido utilizado por una persona infectada.

Los niños pequeños son muy sensibles a este tipo de infecciones ya que se ensucian constantemente cuando juegan en el suelo y luego se llevan las manos sucias a sus ojos y boca. Esta es la razón por la que los niños se enferman más que los adultos. Se sugiere lavar la cara de los niños y niñas cada que sea necesario.

Todos los problemas de salud antes mencionados pueden ser prevenidos si son aplicados responsablemente los hábitos de higiene como parte de la vida cotidiana de todas las personas y sobre todo, empezar a inculcarlos desde edades tempranas para que las adopte como parte de sus costumbres.(24)

#### **e) Pie de atleta.**

Se trata de una infección que se manifiesta en los espacios entre los dedos y en la planta del pie, que es causada por hongos. Entre los síntomas se presenta el enrojecimiento, picor, sensación de quemazón, grietas o descamación en la piel de entre los dedos de los pies; junto con ampollas o pequeñas escamas en la planta del pie. Aunque el síntoma más evidente es el mal olor de pies. Esta enfermedad producida por mala higiene personal se puede evitar lavándose los pies a diario, usando talco en el calzado en caso de sospecha y cambiando de calzado.(25)

#### **f) Infecciones vaginales.**

No hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente. Para evitar esta enfermedad es necesario lavar con frecuencia los genitales femeninos y limpiar bien la zona después de orinar (siempre de delante a atrás).(26)

#### **g) Gripe y los resfriados.**

Durante la época de los cambios estacionales es habitual que se produzcan muchos casos de gripe o de resfriados comunes, eso es inevitable. La gripe y los resfriados causan fiebre, mucosidad, tos, dolor de cabeza y malestar general en un período e intensidad variables. Sin embargo, nosotros podemos ayudar a nuestro organismo a combatir estas enfermedades mediante una buena higiene personal como ducharnos a diario, lavarnos las manos con gel antibacteriano antes de comer y después de usar el transporte público.(27)

#### **h) Infecciones en las uñas.**

Los hongos generan las infecciones en las uñas, estas pueden generarse por el daño en el lecho ungueal extremo de la uña, o debido al pie de atleta que hace que la infección pueda penetrar en la uña. Los hongos pueden desarrollarse en el calzado, debido al calor, la humedad ambiente y falta de higiene personal, las infecciones micóticas son generadas por hongos llamados Dermatofitos, pero también existen otros tipos que pueden desarrollarse en estas condiciones.(28)

## **i) Medidas de Higiene para la Prevención de Enfermedades**

La escuela es el punto de reunión donde los menores socializan, aprenden y conviven durante mucho tiempo pero también pueden adquirir enfermedades por ellos es importante llevar a cabo sencillas medidas de higiene para evitar contagios.  
(29)

### **1. Medidas de prevención**

- El lavado de manos con agua y jabón antes y después de ir al baño o cambiar pañales, después de jugar con mascotas y antes de cocinar e ingerir los alimentos.
- Utilizar alcohol en gel para desinfectar sus manos o las de sus hijos si no tiene disponibilidad inmediata de agua y jabón.
- Mantener las uñas limpias y cortas de los niños
- Lavar cuidadosamente frutas y verduras antes que el niño las consuma.
- Desinfectar el baño diariamente
- Bañar diariamente y cambiar la ropa del niño
- Lavar la ropa de cama con frecuencia (al menos una vez a la semana)
- Procurar el ingreso de luz en los cuartos durante el día, ya que los huevos son muy sensibles a la luz.
- Es recomendable lavar los juguetes
- Evitar el contacto con superficies que pudieran estar contaminadas
- Descartar prolijamente los pañales descartables.(30)

A continuación se propone una tabla que indica los beneficios de los hábitos de higiene y qué hacer para ponerlos en práctica.(31)

### **TABLA 1 Beneficios de los hábitos de higiene**

Hábitos de higiene



Hábitos de Higiene	Previene	¿Qué hacer?
Lavarse las manos y uñas correctamente.	Diarrea, lombrices intestinales, hepatitis, tifoidea, cólera, entre otros. Conjuntivitis.	Usar agua limpia y jabón Usar gel desinfectante Cortar las uñas Lavarse antes y después de ir al baño. Lavarse después de tener Contacto con suciedad. Lavarse antes de ingerir alimentos.
Peinarse y bañarse diariamente.	Pediculosis, irritaciones cutáneas, salpullido por suciedad, costras, entre otros.	Usar peine personal En cabellos largos procurar peinarse con Cabello recogido. Bañarse después de sudar
Cepillarse los dientes.	Caries y gingivitis.	Lavarse los diente después de cada alimento. Mínimo 3 veces al día
Usar ropa limpia.	Contagio de parásitos, piojos, ácaros, irritaciones de la piel, entre otros.	Cambiar de ropa cuando este muy sucia o después de sudar mucho.
Lavarse el rostro.	Conjuntivitis, irritaciones por suciedad y sudor.	Usar jabón neutro Lavarse con manos limpias. Secarse el rostro con una toalla personal.

Fuentes: Stephany, Aguilar

<http://proyectodeeducacionfisica.blogspot.com/2012/05/problemas-de-salud-por-falta-de-higiene.html>

#### **IV. METODOLOGÍA.**

##### **A. LOCALIZACIÓN Y TEMPORALIZACIÓN.**

El presente Proyecto Educativo se realizó en la Escuela “Edelberto Bonilla” de la Comunidad Sablog Santa Leticia, Parroquia Matriz. Cantón Guamote. Provincia de Chimborazo, tuvo una duración de 6 meses desde Septiembre de 2013 a Febrero de 2014.

## B. VARIABLES

### 1. Identificación de variables.

1.1 Características sociodemográficas.

1.2 Conocimientos.

1.3 Prácticas.

### 2. Definición de variables.

**Características sociodemográficas.** Esta variable define la edad, sexo, año de educación básica.

**Conocimientos.** Es el conjunto de información almacenada a través de la experiencia o del aprendizaje que tienen las personas sobre un determinado problema de salud en este caso, lo que permitió sistematizar y presentar la información.

**Prácticas.** Actividades que realizan habitualmente sobre higiene personal y bucodental.

### 3. Operacionalización de variables

**TABLA 2 Operacionalización de Variables**

<b>VARIABLE</b>	<b>CATEGORIA-ESCALA</b>	<b>INDICADOR</b>
<b>A. Características sociodemográficas</b>	<b>Edad</b> 5 a 6 años 7 a 8 años 9 a 10 años 11 a 12 años 13 años y más.	% de estudiantes según grupos de edad.

	<b>Género</b> ➤ Masculino. ➤ Femenino.	% de estudiantes según sexo.
	<b>Año de Educación Básica.</b> Primero segundo Tercero Cuarto Quinto Sexto Séptimo	% de estudiantes según año de educación básica
<b>B. Conocimientos en higiene personal.</b>	Definición sobre higiene Personal. ➤ Correcto. ➤ Incorrecto.	% de estudiantes según Conocimientos de la de definición de higiene personal.
	Importancia de la higiene personal ➤ Correcto. ➤ Incorrecto	% de estudiantes según Conocimientos sobre la importancia de la higiene personal.
	Importancia del lavado de manos ➤ Correcto. ➤ Incorrecto	% de estudiantes según Conocimientos sobre la importancia del lavado de manos.
	Enfermedades ocasionadas por la falta de higiene. ➤ Correcto. ➤ Incorrecto	% de estudiantes según Conocimientos sobre las enfermedades ocasionadas por la falta de higiene.
	Importancia de cortarse las uñas de pies y manos ➤ Correcto. ➤ Incorrecto	% de estudiantes según Conocimientos sobre la Importancia de cortarse las uñas de pies y manos.
	Consecuencias de consumir alimentos sin lavar o mal cocinados.	% de estudiantes según Conocimiento sobre las consecuencias de ingerir alimentos sin lavar o mal cocinados.
	Implementos que se utilizan para el cepillado dental ➤ Correcto.	% de estudiantes según Conocimientos sobre los implementos que se

	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Incorrecto</li> </ul>	utilizan para el cepillado dental
	<p>Antes de comer las frutas que se debe hacer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Correcto</li> <li>➤ Incorrecto</li> </ul>	% de estudiantes según Conocimientos sobre antes de comer las frutas que se debe hacer
<b>C. PRÁCTICAS</b>	<p>Frecuencia del cepillado de dientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Todos los días</li> <li>➤ Dos veces diarias.</li> <li>➤ Una vez a la semana</li> </ul>	% de estudiantes según frecuencia del cepillado de dientes.
	<p>Frecuencia de baño.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Todos los días.</li> <li>➤ Una vez a la semana.</li> <li>➤ Pasando un día.</li> <li>➤ Dos veces a la semana.</li> </ul>	% de estudiantes según frecuencia de baño.
	<p>Frecuencia de cambio de ropa exterior.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Cada dos días</li> <li>➤ Cada tres días</li> <li>➤ Cada cuatro días</li> </ul>	% de estudiantes según frecuencia de cambio de ropa
	<p>Frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Todos los días</li> <li>➤ Cada dos días</li> <li>➤ Cada tres días</li> <li>➤ Cada cuatro día</li> </ul>	% de estudiantes según frecuencia de cambio de ropa interior
	<p>Frecuencia del lava de manos antes de comer</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Si</li> <li>➤ No</li> </ul>	% de estudiantes según lavan las manos antes de comer.
	<p>Colaboración con la limpieza de la escuela</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Si</li> <li>➤ No</li> </ul>	% de estudiantes según colaboración con la limpieza de la escuela.

### **C. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN**

La investigación fue no experimental, de tipo descriptivo observacional, de corte transversal.

### **D. GRUPO DE ESTUDIO**

El grupo de estudio lo constituyeron 29 niños y niñas que corresponden a los primeros, segundos, terceros, cuartos, quintos, sextos y séptimos años de educación básica pertenecientes a la Escuela “Edelberto Bonilla” del Cantón Guamote, Provincia de Chimborazo.

### **E. DESCRIPCIÓN DE PROCEDIMIENTO**

Para la ejecución de este proyecto se realizaron las siguientes actividades.

- Inicialmente un acercamiento con las autoridades, niños, niñas y docentes de la Escuela misma.
- Para identificar características socio-culturales y determinar el nivel de conocimientos y prácticas, sobre higiene personal y bucodental, de niños/as de la escuela.
- Para el análisis y tabulación de datos se utilizaron los programas de Microsoft, Excel, Word.
- Posteriormente, con los datos obtenidos sobre los conocimientos de niños y niñas, se diseñó el proyecto educativo, tomando en cuenta sus necesidades de capacitación.

- Para hacer modificaciones al material educativo que sirvieron de apoyo en las capacitaciones se utilizaron los programas, Adobe Photoshop CS3, y Adobe Illustrator CS3.
- Finalmente, para la evaluación del Proyecto Educativo se realizó la aplicación de una encuesta final para valorar los resultados obtenidos luego de las intervenciones educativas.

## **V. RESULTADOS**

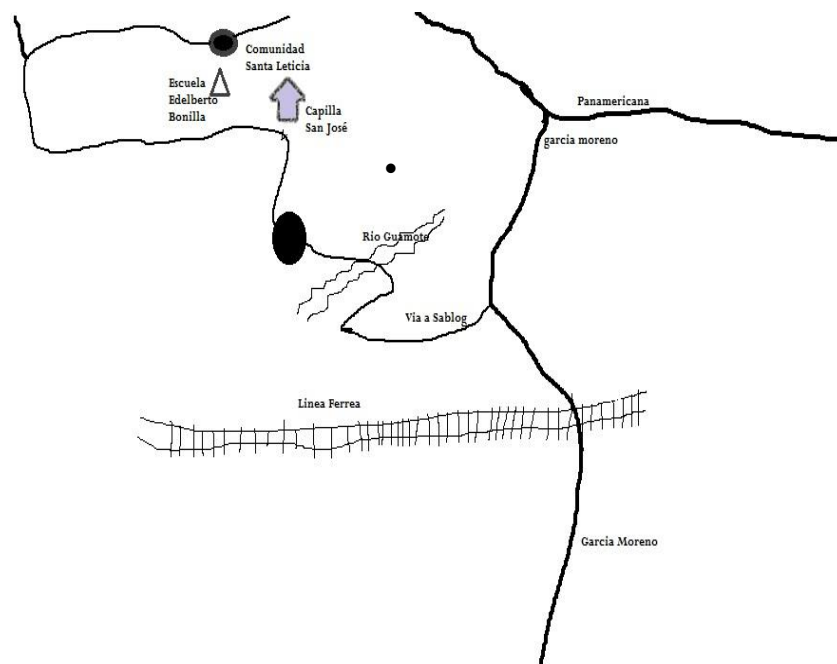
### **A. CARACTERÍSTICAS DE LA COMUNIDAD**

La comunidad está ubicada al oeste, del cantón Guamotea seis kilómetros de la ciudad está rodeada de muchos animales y agricultura. Es un terreno extenso que se encuentra fuera de los poblados. La tierra laborable, los sembrados y los cultivos forman parte del campo y, por lo tanto, del ámbito.

El paisaje rural suele incluir grandes extensiones de tierra y actividades propias de la agricultura o la ganadería. Si la vida urbana está vinculada al sector económico de servicios o a la actividad industrial, el mundo rural incluye el ordeño de las vacas, la siembra de soja o la cría de ganado, entre otras actividades.

- Las comunidades rurales viven de la agricultura o la ganadería. Por lo general, se trata de regiones donde la industria no está desarrollada y, por lo tanto, la economía es bastante precaria.
- Tienen una infraestructura deficiente. A diferencia de las ciudades, las comunidades rurales suelen contar con calles de tierra y sufrir la carencia de alumbrado público, servicio de conexión a Internet u otras prestaciones. Los servicios públicos, por lo tanto, se limitan a lo mínimo indispensable.
- La población de las comunidades rurales es escasa. Con el crecimiento demográfico, por lo general, estos asentamientos terminan convirtiéndose en ciudades y pasan a formar parte del mundo urbano.
- Los gobiernos tienen la obligación de contribuir al desarrollo rural, lo que no supone que descuiden las tradiciones y costumbres de estos lugares, sino que favorezcan el crecimiento económico a partir de las medidas adecuadas.

- Debido a la constante migración del campo a las ciudades, el número de habitantes de localidades urbanas ha ido en aumento; en contraste, el de las rurales ha disminuido.
- Su economía es escasa porque tiene que esperar seis meses cuando tenga algún producto de cosecha.
- Las salud de esta comunidad se encuentra en un mal estado porque cuando ellos van a fumigar no se protegen con ninguna mascarilla, ni guates, y pueden sufrir de muchas enfermedades.
- Existe agua potable pero no existe adecuadamente clorado porque el responsable de agua potable a veces no ponen suficiente cloro en otra parte pone mucho cloro.
- En cuanto a las letrinas utilizan muy pocos porque la mayoría de personas salen de la casa a realizar diferentes tipos de trabajo y regresa tarde entonces las necesidades biológicas lo hacen en mitad de sembríos en pasto.
- Cuenta con una escuela, los niños y niñas con un número bajo total de 29 niños.





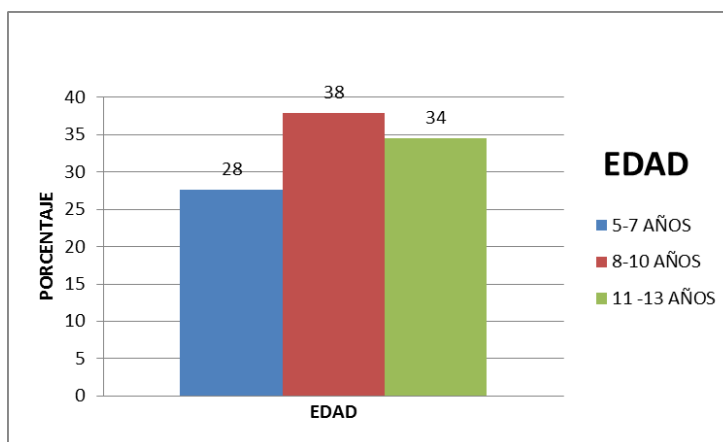
## B. CARACTERÍSTICAS SOCIODEMOGRÁFICAS.

**TABLA 3. Edad de niñas / niños.**

EDAD	NO.	%
5-7 años	8	28
8-10 años	11	38
11-13 años	10	34
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema

**GRÁFICO 1. Edad de niños/niñas**



**FUENTE:** Tabla No 1.

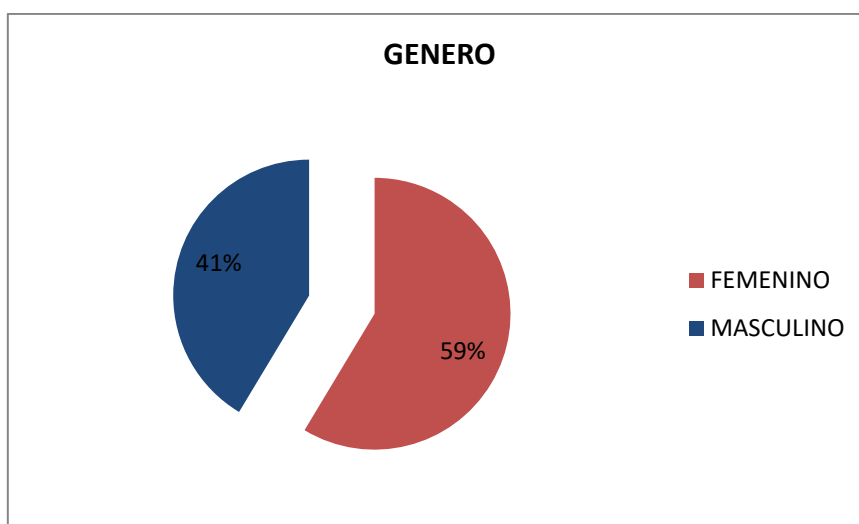
Se pudo determinar que la mayor parte de niños y niñas están en la edad de 8 a 10 años de edad, constituyendo en el 38% de la población investigada, es decir, están en etapa de desarrollo y adquisición de mayores conocimientos, mientras que el 34% de niños se encuentran entre las edades de 11 a 13 años y finalmente tenemos niños de edades entre 5 a 7 años los mismos que representan el 28%.

**TABLA 4.** Género de Niños/Niñas.

<b>GENERO</b>	<b>NO.</b>	<b>%</b>
Femenino	17	59
Masculino	12	41
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema.

**GRÁFICO 2.** Género de Niños/Niñas.



**FUENTE:** Tabla No. 3

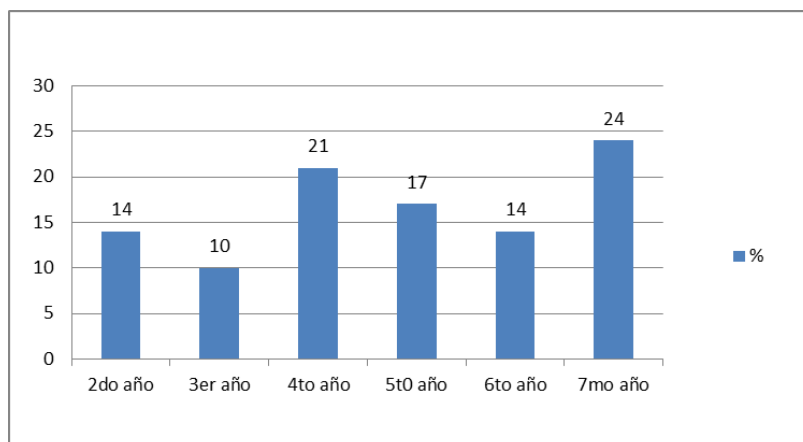
La población objeto de estudio son mujeres 59%, es decir, que existen más mujeres que hombres, siendo este un factor predominante en la sociedad, mientras que el 41% de la población son hombres, los mismos que representan una minoría dentro del centro educativo en donde se realizó el estudio.

**TABLA 5. Año de Educación Básica de niños/niñas**

<b>AÑO DE EDUCACION BASICA</b>	<b>NO.</b>	<b>%</b>
2do año	4	14
3er año	3	10
4to año	6	21
5to año	5	17
6to año	4	14
7mo año	7	24
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema

**GRÁFICO 3. Año de Educación Básica de niños/niñas**



**FUENTE:** Tabla No. 2

Según los resultados obtenidos por la investigación se pudo determinar, que la mayor parte de niños pertenecen al 7mo año de educación básica (24%), siendo este el más relevante ya que concentra en edades de etapa de aprendizaje, seguido se tiene a niños que pertenecen al 4to año de educación básica con el 21%, el 17% son niños de 5to año y representando una minoría quienes pertenecen al 2do, 3er y 6to año de educación básica.

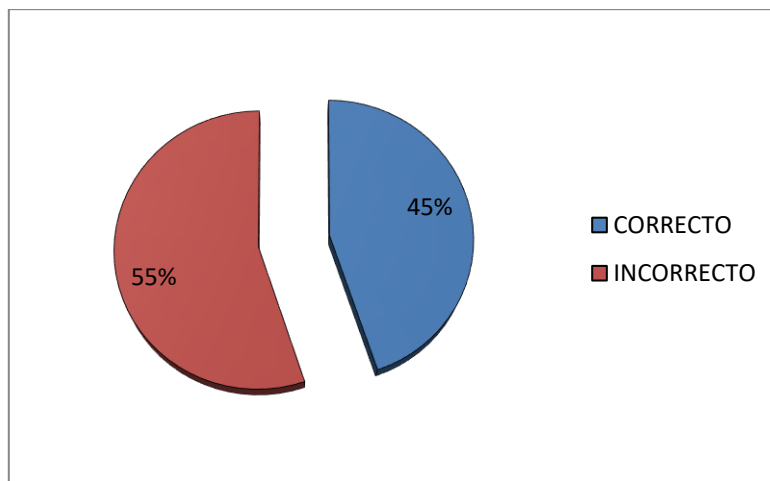
### C. CONOCIMIENTOS SOBRE HIGIENE PERSONAL

**TABLA 6. Conocimiento sobre la definición de Higiene Personal**

Conocimiento sobre la definición de Higiene Personal	NO.	%
Correcto	13	45
Incorrecto	16	55
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema

**GRÁFICO 4. Conocimiento sobre la definición de Higiene Personal**



**FUENTE:** Tabla No. 4

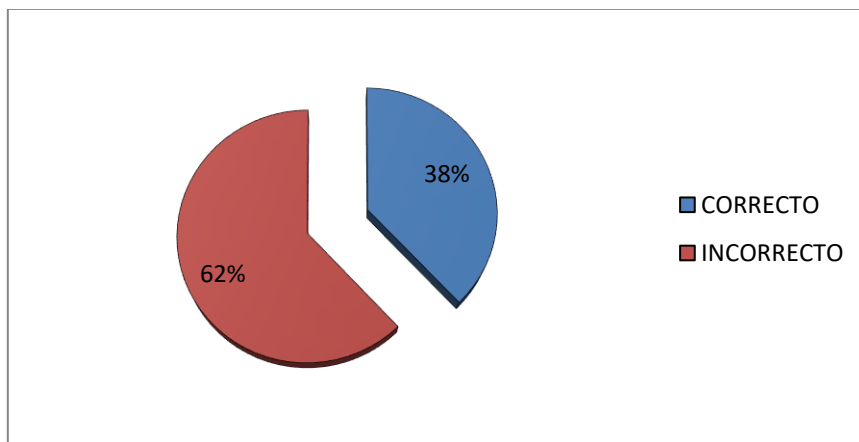
Los resultados obtenidos muestran que el 55% de niños/as no tiene un conocimiento correcto sobre la definición de higiene personal, es decir del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo humano, lo que ha llevado a que falencia educativa, mientras que el 45% de niños sabe y conoce el modo correcto de cuidar higiénicamente su cuerpo, siendo una parte importante de la vida cotidiana para el cuidado de la salud.

**TABLA 7. Conocimiento sobre la Importancia de la Higiene Personal**

Conocimiento sobre la Importancia de la Higiene Personal	NO.	%
Correcto	11	38
incorrecto	18	62
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilgan Daquilema

**GRÁFICO 5. Conocimiento sobre la Importancia de la Higiene Personal**



**FUENTE:** Tabla No. 5

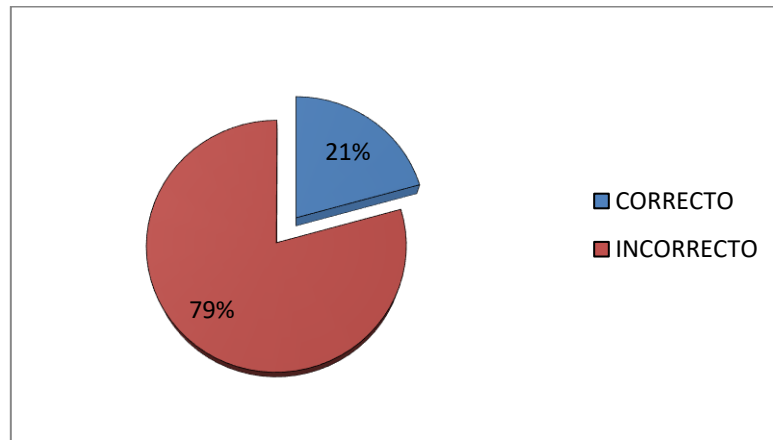
Se observa que el 62% de la población objeto de estudio no conoce sobre la importancia de la higiene personal, de cómo cuidar su cuerpo, ni métodos de prevención de enfermedades, realizando actividades como lavarse las manos antes y después de comer, luego de salir del baño, cepillarse los dientes luego de cada comida, consumir alimentos sanos entre otros, mientras que el 38% de los niños conoce pero no lo practica eficientemente, sabe la importancia de tener una buena salud y como mejor calidad de vida.

**TABLA 8.** Conocimiento sobre Importancia del lavado de manos

Conocimiento sobre Importancia del lavado de manos	NO.	%
Correcto	6	21
incorrecto	23	79
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema

**GRÁFICO 6** Conocimiento sobre Importancia del lavado de manos



**FUENTE:** Tabla No. 8

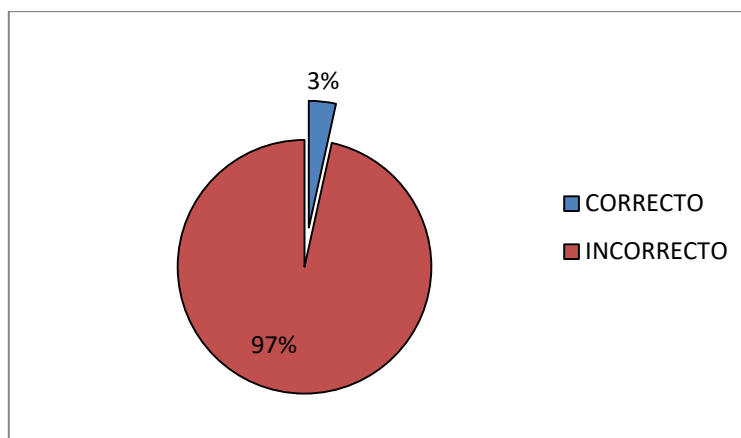
Los resultados obtenidos del estudio determinan que el 79% de niños del centro educativo no conoce lo importante que es lavarse las manos y que tipos de enfermedades se pueden evitar, mientras que el 21% de niños conoce que lavarse las manos es importante ya que se puede evitar la propagación de infecciones, virus y bacterias.

**TABLA 9. Conocimiento sobre Enfermedades ocasionadas por la falta de higiene**

Conocimiento sobre Enfermedades ocasionadas por la falta de higiene	NO.	%
Correcto	1	3
Incorrecto	28	97
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema.

**GRÁFICO 7. Conocimiento sobre Enfermedades ocasionadas por la falta de higiene**



**FUENTE:** Tabla No. 10

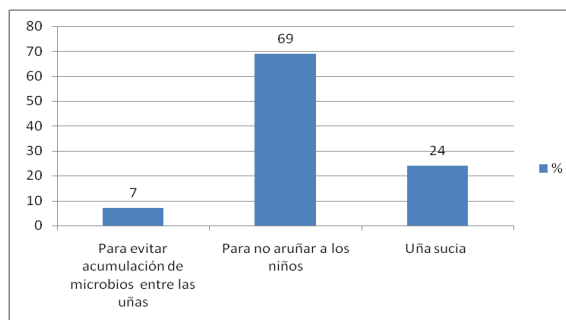
La mayoría de los estudiantes encuestados desconoce acerca de las enfermedades que puede ocasionar la falta de higiene personal como Hepatitis A, tifoidea, infecciones gastrointestinales, parasitosis entre otras, solo un 3% si tiene conocimiento acerca del tema. Se debe tomar en cuenta que las enfermedades causadas por alimentos deben prevenirse en los niños ya que impide un adecuado desarrollo en el mismo.

**TABLA 10. Conocimiento sobre Importancia de cortase las uñas de pies y manos**

Conocimiento sobre Importancia de cortase las uñas de pies y manos	NO.	%
• Para evitar acumulación de microbios entre las uñas	2	7
• Para no aruñar a los niños	20	69
• Uña sucia	7	24
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Iguan Daquilema.

**GRÁFICO 8. Conocimiento sobre Importancia de cortase las uñas de pies y manos**



**FUENTE:** Tabla No. 12

El 69% de la población objeto de estudio tiene un conocimiento incorrecto de la importancia de cortase las uñas de manos y pies hace que exista un inadecuado normas de higiene, acotando que se deben cortar las uñas para no aruñar a los niños, el 24% sabe que las manos se las debe lavar solamente cuando estén sucias y para que las uñas no estén sucias, mientras que el 7% conoce que el lavado de manos evita la acumulación de microbios, por lo tanto la mayoría de niños no conoce acerca de cuándo es necesario lavarse las manos por lo que están expuestos a muchos riesgos y de sufrir infecciones parasitarias.

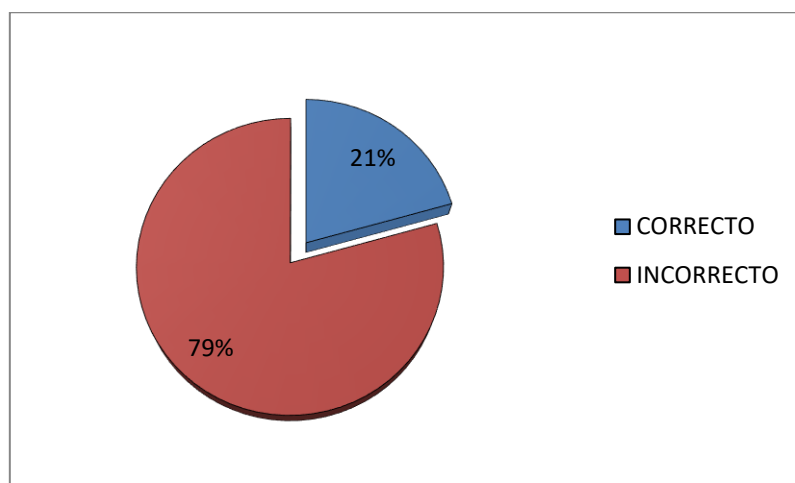


**TABLA 11. Conocimiento sobre consecuencias de consumir alimentos sin lavar o mal cocinados.**

Conocimiento sobre consecuencias de consumir alimentos sin lavar o mal cocinados.	NO.	%
Correcto	6	21
incorrecto	23	79
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema

**GRÁFICO 9 Conocimiento sobre consecuencias de consumir alimentos sin lavar o mal cocinados.**



**FUENTE:** Tabla No. 6

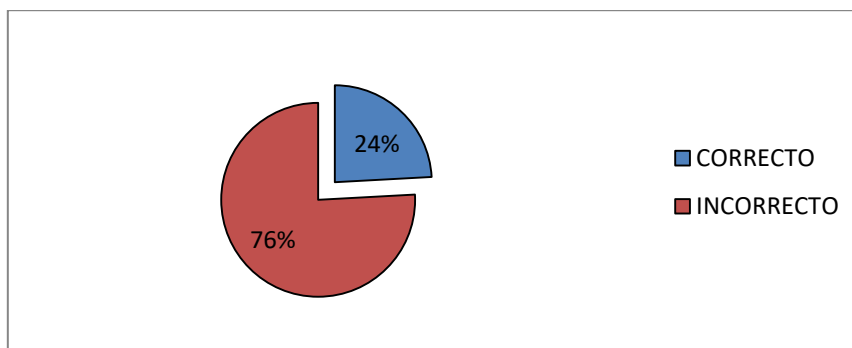
El 79% de niños/as tiene un conocimiento incorrecto sobre este tema, los alimentos pueden estar contaminados por bacterias, virus y otros gérmenes; y que los alimentos no cocinados provocan infecciones gástricas, mientras que el 21% de niños sabe que lavar y cocinar bien los alimentos es lo adecuado para evitar diversas enfermedades

**TABLA 12. Conocimiento sobre implementos que se utilizan para el cepillado dental**

Conocimiento sobre implementos que se utilizan para el cepillado dental	NO.	%
Correcto	7	24
Incorrecto	22	76
<b>TOTAL</b>	29	100

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema.

**GRÁFICO 10. Conocimiento sobre implementos que se utilizan para el cepillado dental**



**FUENTE:** Tabla No. 9

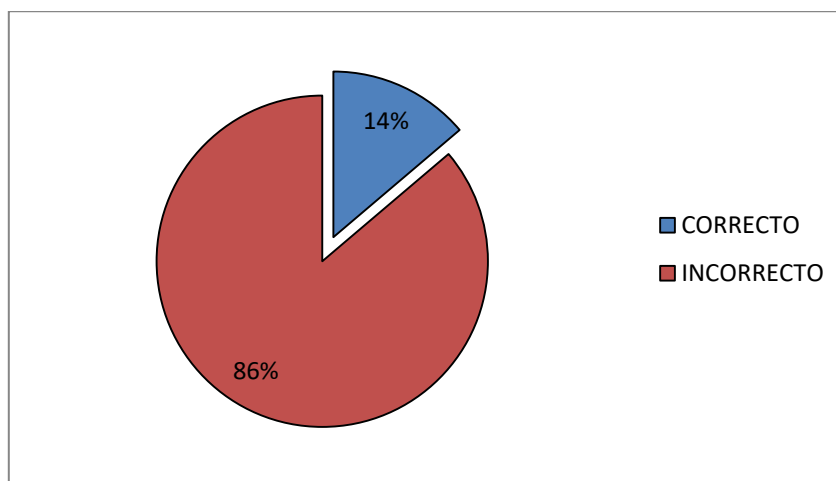
Se observa que el 76% de la población objeto de estudio no conoce que los implementos de cepillado son: cepillo, crema e hilo dental y enjuague bucal, mientras que el 24% tiene un conocimiento básico de estos implementos para mantener un cuidado bucal saludable, es importante destacar que estos implementos son básicos para un adecuado cepillado dental.

**TABLA 13. Conocimiento sobre antes de comer las frutas que se debe hacer**

Conocimiento sobre antes de comer las frutas que se debe hacer.	NO.	%
Correcto	4	14
incorrecto	25	86
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema

**GRÁFICO 11. Conocimiento sobre antes de comer las frutas que se debe hacer**



**FUENTE:** Tabla No. 7

Se determinó que el 86% de estudiantes encuestados desconoce sobre la adecuada higiene que se debe dar a los alimentos antes de ingerirlos, mientras que el 14% conoce que las frutas deben lavarse antes de comer para evitar cualquier tipo de contaminación que pueda perjudicar a la salud.

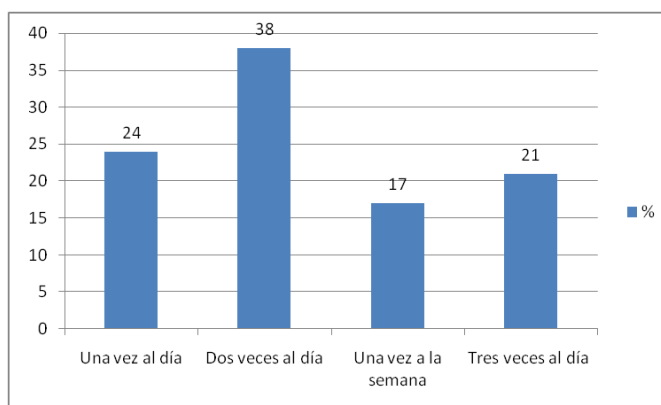
## PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL

**TABLA 14. Práctica sobre Frecuencia del cepillado de dientes**

Práctica sobre Frecuencia del cepillado de dientes	NO.	%
• Una vez al día	7	24
• Dos veces al día	11	38
• Una vez a la semana	5	17
• Tres veces al día	6	21
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema.

**GRÁFICO 12. Práctica sobre Frecuencia del cepillado de dientes**



**FUENTE:** Tabla No. 14

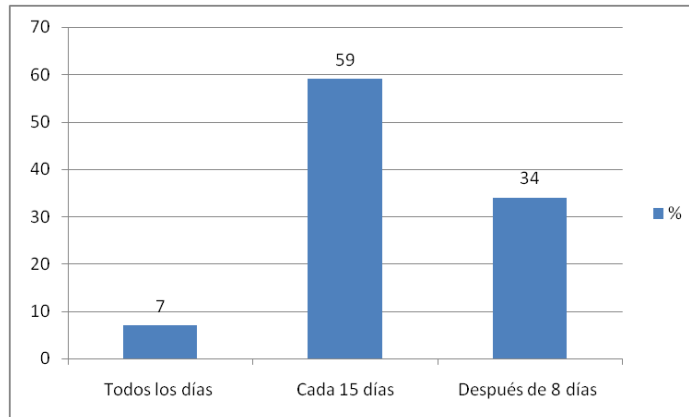
Se puede observar que el mayor porcentaje de niños y niñas (41%), cepilla sus dientes una vez al día y una sola vez a la semana, esta práctica constituye un riesgo de caries dental y de infecciones bucales para estos niños/as el 21% cepilla sus dientes 3 veces al día, debido a los resultados obtenidos es importante que los niños sepan que el cepillarse los dientes es un hábito importante para cuidar su salud oral.

**TABLA 15. Práctica sobre Frecuencia de baño**

Práctica sobre Frecuencia de baño	NO.	%
• Todos los días	2	7
• Cada 15 días	17	59
• Después de 8 días	10	34
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema.

**GRÁFICO 13 Práctica sobre Frecuencia.**



**FUENTE:** Tabla No. 15

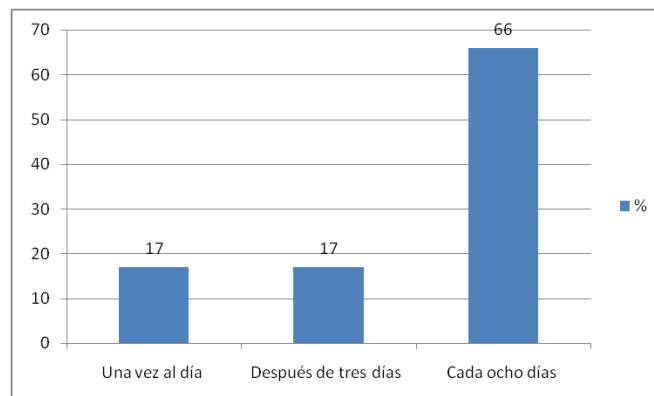
El 59% de niños suele bañarse cada quince días y el 34% se baña cada ocho días, esta práctica puede constituirse en un riesgo para su salud, ya que no tienen una adecuada higiene personal, haciéndolos propensos a sufrir enfermedades, hay que considerar que muchas familias no pueden mantener buenas costumbres de higiene por escasez de agua o por desconocimiento, mientras que el 7% lo hace todos los días siendo este el hábito correcto de higiene personal para cuidar su salud y sobre todo para presentarse ante los demás limpios y aseados y evitar enfermedades.

**TABLA 16. Práctica sobre frecuencia de cambio de ropa exterior**

Práctica sobre frecuencia de cambio de ropa exterior	NO.	%
• Una vez al día	5	17
• Después de tres días	5	17
• Cada ocho días	19	66
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema.

**GRÁFICO 14. Práctica sobre frecuencia de cambio de ropa exterior**



**FUENTE:** Tabla No. 16

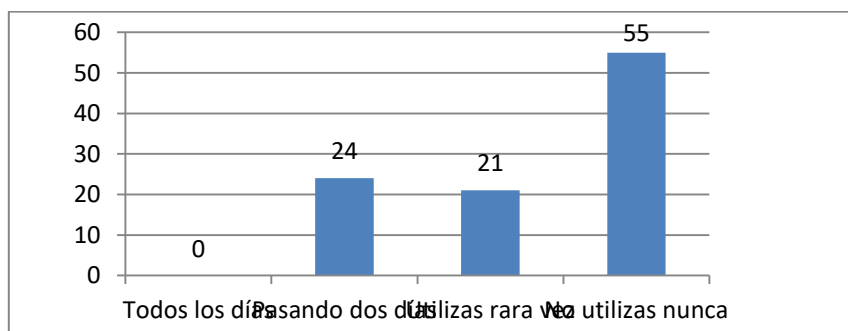
Según datos obtenidos se pudo determinar que el 66% de niños se cambia de ropa cada ocho días, siendo este una incidencia de contraer enfermedades infecciosas por del desaseo personal, mientras que el 17% lo hace una vez al día o después de tres días, es decir no conoce el hábito adecuado de cambiarse de ropa por lo menos diariamente, siendo esto un hábito importante el que nos permite vernos y sentirnos bien.

**TABLA 17.** Práctica sobre Frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana

Práctica sobre Frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana	NO.	%
• Todos los días	0	0
• Pasando dos días	7	24
• Utilizas rara vez	6	21
• No utilizas nunca	16	55
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Iguan Daquilema.

**GRÁFICO 15.** Práctica sobre Frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana



**FUENTE:** Tabla No. 17

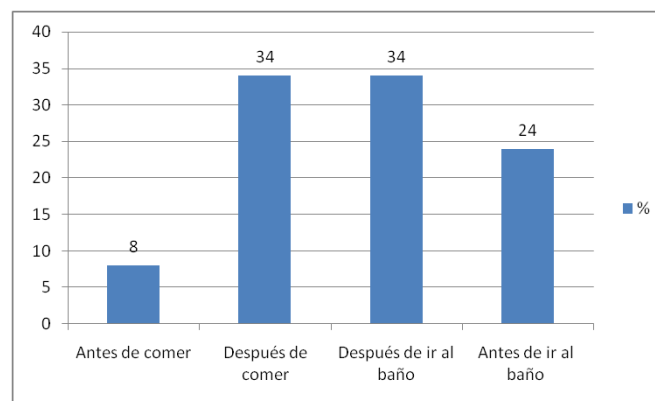
El 55% de la población objeto de estudio no utiliza ropa interior esto se debe a la idiosincrasia de la cultura misma de la zona, el 24% y el 21% lo hace pasando de dos días o rara vez, y finalmente, ninguno de los niños lo hace todos los días, esto determina que no tienen el conocimiento correcto acerca de la utilización de prendas interiores, haciéndoles vulnerables a sufrir enfermedades.

**TABLA 18.** Práctica sobre frecuencia de lavado de manos antes de comer

Práctica sobre frecuencia de lavado de manos antes de comer	NO.	%
• Antes de comer	2	8
• Después de comer	10	34
• Después de ir al baño	10	34
• Antes de ir al baño	7	24
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela “EDELBERTO BONILLA”.  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilgan Daquilema.

### GRÁFICO 16. Práctica sobre frecuencia de cambio de ropa interior durante la semana



**FUENTE:** Tabla No. 11

El 34% de la población tiene el hábito de lavar sus manos después de comer y después de ir al baño, mientras que el 24% lo hace antes de ir al baño y finalmente el 8% lo hace antes de comer, con los resultados obtenidos se puede dar cuenta que no existe un buen hábito en lo que se refiere al lavado de manos, por lo que tiene el riesgo de sufrir enfermedades diarreicas agudas y parasitosis.

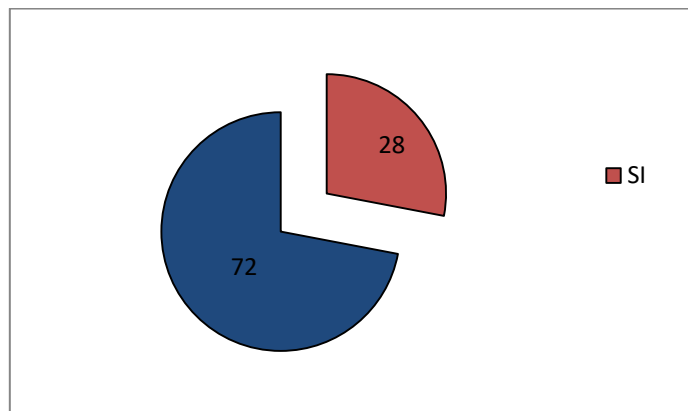


**TABLA 19. Práctica sobre colaboración con la limpieza de la escuela**

Práctica sobre colaboración con la limpieza de la escuela	NO.	%
SI	8	28
NO	21	72
<b>TOTAL</b>	<b>29</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta aplicada a los niños y niñas de la escuela "EDELBERTO BONILLA".  
Equipo de Investigación: Luzmila Ilguan Daquilema.

**GRÁFICO 17. Práctica sobre colaboración con la limpieza de la escuela**



**FUENTE:** Tabla No. 18

El 72% de la población objeto de estudio no colabora en la limpieza del centro educativo al que pertenecen, no hay importancia en convivir en un ambiente adecuado y sano, mientras que el 28% colabora de manera adecuada y correcta en la limpieza de la misma, se debe tomar en cuenta que la limpieza dentro de la escuela ayuda a los niños a mantenerse sanos.

“PROYECTO EDUCATIVO PARA IMPLEMENTAR PRÁCTICAS DE HIGIENE PERSONAL EN LOS NIÑOS/AS QUE ASISTEN A LA ESCUELA “EDELBERTO BONILLA” DE LA COMUNIDAD SABLOG SANTA LETICIA, PARROQUIA MATRIZ. CANTÓN GUAMOTE. PROVINCIA DE CHIMBORAZO 2013.”

**RESPONSABLE: LUZMILA ILGUAN**

**AÑO LECTIVO - 2014**

## **TÍTULO.**

“Proyecto educativo para implementar prácticas de higiene personal en los niños/as que asisten a la Escuela “Edelberto Bonilla” de la Comunidad Sablog Santa Leticia, Parroquia Matriz Cantón Guamote Provincia de Chimborazo 2013.”

## **INTRODUCCIÓN.**

La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud.

Los hábitos de higiene son un elemento que está muy relacionado con la salud de las personas, ya que es demostrado que la práctica de hábitos de higiene mejora la salud del ser humano.

La higiene personal comprende todo lo que se hace con el fin de vernos limpios y estar sanos. El cuidado personal va más allá de ducharnos y lavarnos las manos: también consiste en cuidarnos el cabello y los dientes, en tener las uñas bien cortadas y limpias, e vestirnos con ropa limpia, es decir son muchos los aspectos que debemos tener en cuenta, pero, sin duda alguna, estos son básicos para dar una buena imagen de nosotros mismos. Si nos preocupamos por la higiene personal tendremos un aspecto agradable, Todo ello significa que nuestra presencia resultara agradable a los demás.

Es por esto que en el presente trabajo de investigación se da a conocer la importancia de los hábitos de higiene que deben ser inculcados y puestos en práctica como medidas para la prevención de enfermedades como: diarrea, pediculosis parasitosis, entre otras las mismas que se presentan por la falta de higiene personal y que influyen en el crecimiento y desarrollo de los niños.

Siendo esta una problemática de salud es oportuna esta intervención como estudiante para realizar la promoción de salud y práctica educativa que está orientada a dar a conocer los hábitos de higiene que deben practicar principalmente

los niños que pertenecen a la Escuela Edelberto Bonilla orientándoles a mantener hábitos de higiene saludables. Para esto es muy importante y necesario crear en ellos hábitos de higiene que favorezcan su desarrollo y crecimiento enseñándoles de manera correcta cómo deben lavarse las manos, pies, cortarse las uñas, realizar una correcta técnica de cepillado de dientes y como lavar adecuadamente el cabello para la prevención de pediculosis es decir tratar de incorporar el aseo personal a su rutina diaria.

Todos estos hábitos de higiene tienen por objetivo mantener a los niños en las mejores condiciones de salud ya que muchas veces se encuentran frente a los riesgos del propio individuo y del ambiente donde se desenvuelven.

Fomentar los hábitos de higiene es cuestión de costumbres transmitidas de padres, maestros hacia los niños, de los cuales va a depender el estado de bienestar y confort del ser humano.

Los datos obtenidos dentro de la evaluación inicial realizada a los niños de la Escuela “Edelberto Bonilla” determinan que existen falencias dentro del conocimiento sobre la higiene personal, dando como resultados porcentajes bajos los mismos que demuestran que los niños no tienen un estilo de vida adecuado, por lo tanto se vuelven más vulnerables a las enfermedades causadas por la falta de higiene personal.

Debido a estos resultados se hace indispensable la realización del proyecto educativo para ampliar los conocimientos de los niños haciéndoles saber cuán importante es mantenerse limpios y sanos dentro de su comunidad.

### **TIEMPO.**

El tiempo empleado para la ejecución del Proyecto Educativo es de 2 meses, 2 semanas para la elaboración de material educativo y 2 semanas en la aplicación del mismo con una duración total de 40 horas.

## **LUGAR.**

Escuela “Edelberto Bonilla” de la Comunidad Sablog Santa Leticia, Parroquia Matriz. Cantón Guamote. Provincia de Chimborazo.

## **OBJETIVOS EDUCATIVOS**

### **Objetivo General**

Promover prácticas de higiene personal a través de un proyecto educativo aplicado para niños y niñas de la Escuela “Edelberto Bonilla” de la Comunidad Sablog Santa Leticia.

### **Objetivo específicos**

- Implementar acciones educativas con higiene para lograr que los niños y las niñas conozcan y comprendan su importancia como principal mecanismo para garantizar su salud.
- Diseñar materiales didácticas en higiene para los maestros y padres de familia.
- Evaluar un Proyecto Educativo

## **METAS.**

- Contar con la participación del 100% de niños y niñas de la Escuela Edelberto Bonilla.
- Incrementar un 95% el porcentaje de niños y niñas que conocen sobre una adecuada higiene personal.

## **ESTRATEGIA METODOLÓGICA.**

**Organizar y proponer el plan de clases al personal que colabora en el proyecto.**

- Estructurar el proyecto educativo o planes de clases y actividad práctica lúdica con los niños.
- Diseñar recursos didácticos para niños, padres y docentes, costumbres sus etnias y culturas

**Disponer de material educativo para los diferentes temas tratar**

- Entrega del kit de higiene personal el cual constará de un cepillo, una pasta dental, peinilla y un jabón de tocador.
- Elaboración de carteles con los diferentes temas a tratar.

## METODOLOGÍA

**TABLA 20 METODOLOGÍA**

<b>MÓDULO</b>	<b>TEMAS</b>	<b>TIEMPO</b>
<b>Encuadre</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Presentación del facilitador.</li> <li>• Presentación del grupo de estudio.</li> <li>• Encuesta inicial.</li> </ul>	<b>08/04/2014</b>
<b>Módulo I</b> Higiene Personal	<p><b>Tema I:</b> Higiene personal: Concepto e Importancia sobre higiene personal.</p> <p><b>Tema II:</b> Principales hábitos de higiene y prevención de enfermedades por la falta de higiene personal</p>	<p><b>11/04/2014</b></p> <p><b>14/04/2014</b></p>
<b>Módulo II</b> Lavado de manos	<p><b>Tema I:</b> Lavado de manos: Concepto e importancia del lavado de manos.</p> <p><b>Tema II:</b> Técnicas de lavado de manos.</p>	<p><b>16/04/2014</b></p> <p><b>18/04/2014</b></p>
<b>Módulo III</b> Higiene de los pies	<p><b>Tema I:</b> Higiene de pies.</p> <p><b>Tema II:</b> Técnicas de lavado de pies y cortado de uñas.</p>	<p><b>25/04/2014</b></p> <p><b>29/04/2014</b></p>
<b>Módulo IV</b> Higiene Bucal	<p><b>Tema I:</b> Higiene Bucal.</p> <p><b>Tema II:</b> Práctica de cepillado de dientes.</p>	<p><b>02/05/2014</b></p> <p><b>06/05/2014</b></p>
<b>Módulo V</b> Higiene del Cabello El baño del cuerpo	<p><b>Tema I:</b> Higiene del cabello</p> <p><b>Tema II:</b> Práctica de la prevención de Pediculosis.</p> <p><b>Tema III:</b> El baño del cuerpo</p>	<p><b>13/05/2014</b></p> <p><b>16/05/2014</b></p> <p><b>19/05/2014</b></p>

## MÉTODO.

El método que se utilizó para la capacitación fue participativo con esquema didáctico de aprendizaje.

#### Para ello se utilizó

- Planes de clases para el facilitador- capacitador.
- Afiches informativos con cada tema a tratar en la capacitación.
- Finalmente se realizó un trabajo participativo con los niños y las niñas.

#### RECURSOS.

**TABLA 21 RECURSOS**

<b>Nº</b>	<b>Descripción</b>	<b>Costo</b>
30	Cepillo dental	\$ 7.50
30	Pasta dental	\$15.00
30	Peinilla	\$ 3.00
30	Shampoo	\$7.50
30	Corta uñas	\$7.50
30	Jabón de baño	\$15.00
4	Formato A3	\$5.00
1	Cinta de embalaje	\$ 1.00
1	Cartulina	\$0.50
2	Marcadores	\$1.00
70	Impresiones	\$3.50
<b>TOTAL</b>		<b>\$66.50</b>

#### EVALUACIÓN.

Se aplicó un cuestionario para evaluar el conocimiento de niños y niñas de la escuela sobre higiene personal.

#### POBLACIÓN DE ESTUDIO.



Se trabajará con niños de 5 a 13 años de edad que cursan desde el inicial al séptimo año de educación básica.

### **TÉCNICAS.**

- Dinámicas de motivación e integración del grupo.
- Se pedirán varias ideas sobre el tema a tratar en cada reunión.
- Charlas educativas.
- Realización de demostraciones prácticas de acuerdo al tema tratado.

### **TEMAS A CAPACITAR.**

- Higiene Personal: concepto e importancia sobre la higiene personal
- Principales hábitos de Higiene y prevención de enfermedades por la falta de higiene personal
- Lavado de manos: concepto e importancia de lavado de manos
- Técnicas del lavado de manos
- Higiene de pies
- Técnicas del lavado de pies y cortado de uñas
- Higiene bucal
- Práctica de cepillado de dientes
- Higiene del cabello
- Práctica de la prevención de pediculosis
- Baño del cuerpo

### **RESPONSABLE.**

- Educadora para la salud Srta. Luzmila Ilguan

A demás se contara con la colaboración del siguiente personal:

- La Directora de la escuela “Edelberto Bonilla” y la Sra. Ms. Rebeca Lema

## PLAN DE CLASE No. 1

**Tema:** Presentación

**Objetivo:** Establecer un acercamiento afectivo con el grupo de estudio.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29

**Fecha:** 08/04/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 40 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	TIEMPO	RECURSOS
Presentación e Intervención	<p><b>INICIALES</b> Saludo, dinámica, evaluación y presentación del tema principal a tratar.</p>	Preguntas Conversatorio. Charla educativa.	10 min	Cartulina Marcadores Imperdibles Cuestionario
	<p><b>MOTIVACIÓN</b> Se procederá a colocar un carnet con el nombre a cada niño. Se realizará una dinámica llamada la pelota preguntona para socializar y crear un ambiente de confianza.</p>		15 min	
	<p><b>EVALUACIÓN</b> Se aplicará un cuestionario para conocer el nivel de conocimientos de los niños sobre higiene personal</p>		15 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Presentación

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Dinámica de integración entre el facilitador y los alumnos.

Para iniciar el desarrollo de las actividades con la ayuda de los estudiantes se procederá a escribir su nombre en un cuadrado de cartulina en forma de carnet el mismo que será colocado con un imperdible en el suéter.

### MOTIVACIÓN

#### Dinámica la pelota preguntona

El animador entregará una pelota a cada equipo, se invitará a los presentes a sentarse en círculo y se explicará la forma de realizar el ejercicio.

Mientras se entona una canción la pelota se hará correr de mano en mano; a una señal del animador, se detendrá el ejercicio.

La persona que se ha quedado con la pelota en la mano se presentará para el grupo: dice su nombre y tendrá que realizar una penitencia impuesta por el grupo.

El ejercicio continuará de la misma manera hasta que la mayoría cumpla con las penitencias.

### EVALUACIÓN

Se procederá a la aplicación del cuestionario a los alumnos para evaluar su nivel de conocimientos acerca de la Higiene Personal. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

## PLAN DE CLASE No. 2

**Tema:** Concepto e importancia de higiene personal.

**Objetivo:** Definir conocimientos básicos de higiene personal.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 11/04/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	TIEMPO	RECURSO
Definición sobre higiene personal	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	10 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Lápices
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará el concepto de higiene personal e importancia y después se realizará preguntas en forma participativa para construir conocimientos desde la perspectiva de los niños sobre el tema.		40 min	
	<b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica acerca de lo aprendido en lo que es higiene personal.		30 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		25 min	
	<b>FINAL</b> Se entregará hojas de preguntas.		15 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Concepto e importancia de higiene personal.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Se indicará en qué consiste la higiene personal, la importancia y se realizará una dinámica que servirá como práctica de lo aprendido.

## CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS

### Definición

La higiene personal se define como el conjunto de medidas y normas que deben cumplirse individualmente para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud. Las acciones que deben ejecutarse para obtener una higiene personal adecuada, comprenden la práctica sistemática de las medidas higiénicas que debemos aplicar para mantener un buen estado de salud.

### Objetivo de la higiene personal

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. 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.

### Lo que comprende el cuidado personal

Comprende las habilidades relacionadas con el aseo, la comida, el vestido, la higiene y el aspecto personal. 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.

La higiene personal protege al niño de los microorganismos patógenos presentes en el ambiente. Es en la vida familiar donde se aprende a distinguir y practicar los buenos hábitos de higiene personal, los cuales pueden verse restringidos por limitaciones culturales económicas y de servicios.

La Higiene brinda las normas para mantener la salud del cuerpo, y mantener la salud, es gozar de la vida y hacerla más hermosa.

La Higiene procura el bienestar del hombre:

- Enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud.
- Mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas como:

- Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- Facilitar las relaciones interpersonales.
- Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.

## **MOTIVACIÓN**

### **Dinámica dibujos en equipo**

Se forman equipos según el número de participantes y el material que se disponga (se recomienda no más de 6 por equipo). Estos equipos se reunirán formando grupos, se colocará un pliego de papel en cada mesa de trabajo. El juego comenzará cuando el animador nombre un tema sobre lo que es la higiene, los niños

deberán ilustrar lo que la maestra dice. El juego terminará cuando el animador lo estime y se le otorgan puntos al equipo que mejor dibujó sobre el tema nombrado.

## **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca de la Higiene Personal. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.



### PLAN DE CLASE No. 3

**Tema:** Principales hábitos de higiene personal y prevención de enfermedades por la falta de higiene personal.

**Objetivo:** Definir los principales hábitos de higiene personal y cómo prevenir las enfermedades.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 14/04/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	TIEMPO	RECURSO
Bañarse todos los días.	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	10 min	Agua. Jarra. Jabón. Toalla. Shampoo
Lavarse la cara.	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consisten los principales hábitos de higiene personal y cómo prevenir enfermedades por la falta de higiene personal, después se realizará preguntas en forma participativa para construir conocimientos desde la perspectiva de los niños sobre el tema.  <b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica acerca de las partes del cuerpo humano.  <b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.  <b>FINAL</b> Se entregará un kit con objetos de higiene personal a cada uno de los niños		40 min	
Higiene de la ropa.			30 min	
Higiene del calzado.			25 min	
			15 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Principales hábitos de higiene personal y prevención de enfermedades por la falta de higiene personal.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Se indicará los principales tipos de higiene y para qué sirve cada uno y se realizará una dinámica que servirá como práctica de lo aprendido.

### CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS

#### **Bañarse todos los días**

El baño diario es muy importante para mantener el cuerpo en las mejores condiciones higiénicas, de esta forma, el baño diario ayuda a la transpiración de la piel y también evita que podamos tener infecciones en la piel.

#### **La forma correcta de bañarse**

- Mojar el cabello, aplicar el champú, y enjuagar.
- Proseguir con el resto del cuerpo enjabonándose muy bien, en especial las zonas de los codos, las rodillas, la entrepierna.
- Enjuagar todo el cuerpo y secar con una toalla limpia.
- Finalmente vestirse con ropa limpia.

#### **Lavarse la cara**

Tener una disciplina para cuidar y proteger la cara de factores externos como el sol, contaminación, cigarro y mala alimentación, permite lucir más mejor, eliminar toxinas que hay en nuestro cuerpo y prevenir ciertas enfermedades e infecciones que son comunes en la piel.

Es necesario lavarse la cara en la mañana y antes de dormir, para eliminar las impurezas del rostro. Sin embargo, es preciso que esta limpieza facial sea con productos que no contengan químicos, ni ingredientes artificiales que dañen la piel.

El objetivo de la higiene facial es retirar las células muertas que habitan en la superficie de la piel; estas impiden que la piel respire y en consecuencia, tenga una adecuada oxigenación.

Ventajas de un cara sana

Tener una adecuada higiene facial, no requiere de una gran inversión. Lo único que se debe hacer es ser constante; lavar la cara dos veces al día; usar productos que no produzcan alergia y secar la cara con una toalla limpia.

### **Higiene en la Ropa**

La ropa interior y exterior que nos ponemos es como nuestra segunda piel por lo que su higiene es muy importante, la ropa de los niños y niñas debe ser adecuada para su tamaño, se debe evitar siempre ropa ajustada, inadecuada para la temperatura a la que vayan a estar expuestos o que dificulte la transpiración.

Tras la ducha o el baño los niños(as) deben vestirse con ropa limpia, se debe tomar en cuenta también que el cambio de ropa interior (medias y prendas íntimas) debe realizarse diariamente.

La cantidad de ropa debe ser la adecuada en cada momento climático de la temporada, se recomienda que las prendas que tienen contacto directo con la piel, camiseta y calcetines, sean de hilo o de lana, para evitar alergias en algunos casos, y porque favorecen la transpiración. Cada día la ropa deberá estar limpia, al menos los calcetines, el pantalón y la camiseta., de igual modo que la ropa interior.

## **Higiene del calzado**

Al igual con la ropa, es muy importante que los niños y niñas utilicen calzado del tamaño adecuado, si el calzado es demasiado amplio no sujetara correctamente el pie, por el contrario, si es excesivamente ajustado podría dar lugar a rozaduras, formación de durezas o incluso deformaciones óseas.

El calzado debe permitir la transpiración, es preferible utilizar calzados elaborados con materiales de origen natural (cuero, ante) que los elaborados con componentes sintéticos (plásticos).

Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

## **Enfermedades producidas por falta de higiene**

La higiene y el aseo son medidas preventivas de enfermedades o problemas de salud. Sin embargo cuando se carece de estos hábitos tienden las personas a enfermarse con mayor facilidad, pues el simple hecho de saludar o compartir objetos pueden ser transmisores de enfermedades.

## **Enfermedades estomacales o intestinales.**

Miles de microbios y lombrices se encuentran en las heces fecales de las personas infectadas, los mismos que son contagiados por medio de huías y dedos sucios, o de agua o comida contaminada

## **Diarrea.**

Se produce por una alteración del intestino ocasionando una evacuación frecuente de las heces fecales, esto se produce cuando no se toman las medidas correctas al manipular, preparar o conservar alimentos.

## **Hepatitis A.**

Es una enfermedad que se caracteriza por la presencia de fiebre, náuseas, dolor abdominal, ictericia (coloración amarillenta en la piel). Puede producirse por contacto directo con una persona enferma o por ingerir alimentos o agua contaminados con heces.

## **Parásitos intestinales.**

Grupo de animales que viven a expensas de seres vivos, en cuyo aparato digestivo se alojan y con el que compite por el consumo de las sustancias alimenticias que ingiere el huésped. Su presencia en el organismo humano está directamente relacionada con la falta de higiene, tanto personal como al preparar alimentos y las condiciones del lugar donde se consumen.

La forma en que se transmiten estas infecciones puede ser muy directa. . Miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos) surgen de las partículas de las heces de las personas infectadas.

## **Problemas dentales.**

Enfermedad que destruye las estructuras de los dientes. Son producidas por los restos de comidas que se acumulan en la boca. Las bacterias se enloquecen por el azúcar que se queda en los dientes y lo descomponen en ácidos que destrozan el esmalte dental, provocando la formación de unos agujeros en los dientes denominados caries.

Si no hay un cuidado en los dientes, no tardará mucho en producir caries y dolor de encía

## **Pediculosis (Piojos).**

Es una afección cutánea producida por la infestación de piojos que se acompaña de síntomas característicos como: la sensación de cosquilleo, de algo que se mueve

en el cabello; Picazón, ocasionada por la reacción alérgica a las picaduras y a la vez Irritan el cuero cabelludo por rascarse.

Los piojos se alojan generalmente en el cuero cabelludo, detrás de las orejas y cerca de la línea del cuello en la parte posterior de la nuca. Los piojos de la cabeza se sostienen del cabello con garras parecidas a un gancho que tienen en el extremo de las patas. Los piojos de la cabeza rara vez se encuentran en otras partes del cuerpo, las pestañas o las cejas.

#### **Las formas más comunes de contagio son:**

- Al ponerse ropa infectada como sombreros, bufandas, abrigos, uniformes deportivos, cintas del cabello, entre otros.
- Al utilizar peines, cepillos para el cabello o toallas infectadas.
- Al utilizar una cama, colchón, ropa, almohada, alfombra o un animal de peluche que ha estado recientemente en contacto con una persona infectada.

#### **Conjuntivitis e irritaciones cutáneas faciales.**

La conjuntivitis es una infección común en áreas secas y polvorientas. Se propaga cuando la secreción de los ojos de una persona infectada entra en contacto con otra persona, es decir, un contacto directo. Esto puede suceder, por ejemplo, cuando una mosca se posa sobre la secreción del ojo de una persona infectada y transporta los microbios al ojo de otra persona. También puede ocurrir cuando las personas se limpian la cara con la misma toalla o pañuelo que ha sido utilizado por una persona infectada

#### **Infecciones vaginales.**

No hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y

reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente. Para evitar esta enfermedad es necesario lavar con frecuencia los genitales femeninos y limpiar bien la zona después de orinar (siempre de delante a atrás).

### **Infecciones en las uñas.**

Los hongos generan las infecciones en las uñas, estas pueden generarse por el daño en el lecho ungueal extremo de la uña, o debido al pie de atleta que hace que la infección pueda penetrar en la uña. Los hongos pueden desarrollarse en el calzado, debido al calor, la humedad ambiente y falta de higiene personal, las infecciones micóticas son generadas por hongos llamados Dermatofitos, pero también existen otros tipos que pueden desarrollarse en estas condiciones.

### **Medidas de prevención**

- El lavado de manos con agua y jabón antes y después de ir al baño o cambiar pañales, después de jugar con mascotas y antes de cocinar e ingerir los alimentos.
- Utilizar alcohol en gel para desinfectar sus manos o las de sus hijos si no tiene disponibilidad inmediata de agua y jabón.
- Mantener las uñas limpias y cortas de los niños
- Lavar cuidadosamente frutas y verduras antes que el niño las consuma.
- Desinfectar el baño diariamente
- Bañar diariamente y cambiar la ropa del niño
- Lavar la ropa de cama con frecuencia (al menos una vez a la semana)
- Procurar el ingreso de luz en los cuartos durante el día, ya que los huevos son muy sensibles a la luz.
- Es recomendable lavar los juguetes
- Evitar el contacto con superficies que pudieran estar contaminadas

- Descartar prolijamente los pañales descartables.

## **Vida saludable**

Tiene factores determinantes como:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Prevenir accidentes.
- Ejercitar la mente.
- Realizar deporte o actividad física.
- Tener una mejor calidad de vida y bienestar.

## **MOTIVACIÓN**

### **Dinámica de las partes del cuerpo humano**

El animador invitará a formar dos círculos (uno dentro del otro) con igual número de personas, se pedirá que se miren frente a frente. Es recomendable tener música de fondo.

Inmediatamente el animador dará la señal para que rueden los círculos cada uno en sentido contrario, de tal forma que se encuentren dos personas de frente.

El animador pedirá que se saluden dándose un abrazo, después volverán a girar y esta vez se saludarán con los pies, posteriormente con los codos, los hombros, entre otros.

## **EVALUACIÓN**



Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca de los principales hábitos de higiene personal. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

## PLAN DE CLASE No. 4

**Tema:** Lavado de manos e importancia.

**Objetivo:** Difundir la conceptualización del lavado de manos.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 16/04/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	TIEMPO	RECURSOS
Conceptos del lavado de manos.	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	10 min	Papelógrafo. Marcadores. Cinta adhesiva. Agua Jabón Jarra
Importancia del lavado de manos	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consiste el lavado de manos, su importancia y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.		60 min	
	<b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica acerca del lavado de manos y su importancia.		30 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		20 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Lavado de manos e importancia.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Se indicará en qué consiste el lavado de manos y se realizará una dinámica que servirá como práctica de lo aprendido.

## CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS

### Lavado de Manos

Las manos necesitan que se les preste una atención especial dado el papel de gran actividad que desarrollan, siendo por tanto más fácil su contaminación, y porque constituyen uno de los mecanismos más frecuentes de transmisión en la cadena de la infección.

Por todo ello es necesario (inculcar) en los niños el hábito de lavárselas con la frecuencia necesaria, pero sobre todo después de ir al baño, antes de las comidas o de comer el bocadillo y, en general, después de haber tocado cualquier cosa que pueda estar sucia.

El lavado debe realizarse con jabón (el simple enjuague no basta). Las uñas deben frotarse con un cepillo especial de uñas para eliminar bien la suciedad existente, dedicando especial atención al pliegue de acumulación de sangre bajo la uña. Hay que atender con esmero la limpieza de las uñas, pero también hay que controlar al que no crezcan demasiado, por lo que deben cortarse con cierta frecuencia. Para ello se debe utilizar una tijera curva en forma convexa y seguir la línea del dedo. Las uñas de los pies deben cortarse con tijera recta para que no se produzcan las comunes “uñas encarnadas” como consecuencia de la introducción de los bordes laterales de la uña en las partes blandas de los dedos.

## **Importancia del lavado de manos**

### **Es importante y oportuno lavarse las manos**

- Al llegar a casa
- Antes de comer
- Antes de preparar o servir alimentos.
- Después de ir al baño.
- Después de utilizar pañuelos.
- Después de jugar y de tocar dinero o animales.

### **Lavarse las manos**

Estudios recientes revelan que lavarse las manos es con diferencia la mejor manera de evitar la propagación de muchas enfermedades. Una buena higiene de las manos en los niños ayudará a prevenir la propagación de gérmenes que provocan enfermedades comunes, como los resfriados y el dolor de barriga, que pasan de casa a la escuela y de la escuela a casa.

Por lo tanto, es esencial que los niños entiendan por qué son tan importantes las manos, ya que éstas le ayudan a comer, jugar y divertirse, así como es fundamental que aprendan por qué es importante lavarse las manos:

Animar a los niños a lavarse las manos influirá en sus hábitos a la hora de lavárselas tanto en casa como en la escuela.

### **MOTIVACIÓN**

Se elegirán cinco niños aleatoriamente quienes deben lavarse las manos, el niño que lo haga de forma correcta y explique lo aprendido en clase tiene un incentivo.

## **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca del lavado de manos. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

## PLAN DE CLASE No. 5

**Tema:** Técnicas correctas de lavado de manos

**Objetivo:** Determinar las técnicas correctas del lavado de manos.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 18/04/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICAS	TIEMPO	RECURSOS
Técnicas correctas del lavado de manos	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	10 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Jarra Agua Kit de higiene personal
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará cuáles son las técnicas del lavado de manos y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.		60 min	
	<b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica acerca de las técnicas correctas del lavado de manos.		30 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		20 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Lavado de manos.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:**



**Figura 5.** Lavado de manos

**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

El lavado de manos es un hábito indispensable para la salud pues contribuye la prevención de enfermedades e infecciones, por lo tanto es muy importante que los niños y niñas sepan la forma adecuada de lavarse las manos.

## CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS

**Las manos deben lavarse de la siguiente forma:**

- Las manos se mojan y con suficiente jabón se fricciona una contra la otra
- Se debe abarcar todas las superficies: las palmas, entre los dedos, por encima, las muñecas y los antebrazos.
- Se debe colocar bajo el agua de manera que la misma corra hacia abajo, eliminando todo el jabón por efecto de barrido.
- Se las debe secar muy bien, para eliminar la humedad.
- Después de secarse las manos lo ideal sería que si ya tienen edad para cerrar solos el grifo, lo hicieran usando la toalla de papel para no poner en contacto las manos limpias con los gérmenes que pudiera tener el grifo.



**Figura 6.** Proceso de lavarse las manos  
**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

**Las manos deben lavarse:**



**Figura 7.** Cuando lavarse las manos  
**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

## MOTIVACIÓN

**Dinámica: Práctica del lavado de manos**

Es la práctica de lavado de manos

- 1) Humedecer las manos con agua, preferiblemente templada.



- 2) Aplicar una dosis de jabón preferiblemente con dosificador.
- 3) Frotar palma contra palma, palma sobre dorso, espacios interdigitales y muñecas durante al menos 10 segundos
- 4) Aclarar con abundante agua.
- 5) Secarse con toalla desechable y cerrar el grifo con la misma toalla evitando tocarlo.

## **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos a fin de evaluar los conocimientos de los estudiantes. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

## PLAN DE CLASES Nº 6

**Tema:** Higiene de Pies.

**Objetivo:** Identificar en qué consiste la higiene de los pies.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 25/04/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Higiene de los pies.	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	10 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Jarra Agua Kit de higiene personal. Botellas
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consiste la higiene de los pies y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.		60 min	
	<b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica con los niños.		30 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		20 min	

## **DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**Tema:** Higiene de los pies.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Se indicará en qué consiste la higiene de los pies y se realizará una dinámica que servirá como práctica de lo aprendido.

## **CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS**

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.

Esto se debe a que en los pies las glándulas sudoríparas y sebáceas abundan, lo que se ve favorecido por encontrarse casi siempre encerrados, en los zapatos. Estos deberán ser de un material que permitan la transpiración y de un número adecuado a la medida del pie que posibilite la correcta movilidad del pie y respete su constitución anatómica.

Por ello no debe ser tan amplio que produzca incomodidad y de lugar a torceduras, ni tan estrechos que impidan el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso malformaciones anatómicas, como los juanetes. Los calcetines y las medias deben ser cambiados a diario.

## **MOTIVACIÓN**

Hay tantas botellas como grupos (pueden ser cartones de leche con la parte superior cortada). Las botellas estarán vacías y tendrán la misma capacidad. Cada botella a estará a una distancia de unos 10 metros de su equipo. Los grupos

dispondrán de algún recipiente con agua para poder llenar su boca. Cuando suena la señal, sale un jugador de cada equipo con la boca llena de agua. Al llegar a la botella, vierte en ella el agua que lleva y regresa corriendo. En cuanto ha llegado a donde está su equipo, sale otro jugador haciendo lo mismo. Gana el equipo que consigue llenar antes la botella.

## **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca de la higiene de los pies. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

## PLAN DE CLASES N° 7

**Tema:** Técnicas adecuadas de la higiene de los pies.

**Objetivo:** Identificar las técnicas adecuadas de la higiene de los pies.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 29/04/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDOS	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Técnicas adecuadas de la higiene de los pies.	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	10 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Jarra Agua Kit de higiene personal.
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consisten las técnicas adecuadas de la higiene de pies y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.		60 min	
	<b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica acerca de las técnicas de la higiene de pies.		30 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		20 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Higiene de pies.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

### CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS

#### Cortarse las uñas de los pies



**Figura 8.** Forma correcta de cortarse las uñas de los pies  
**Fuente:** Luzmila Ilguan

Las uñas de los pies son importantes para la salud. Si bien no se encuentran tan expuestas, su cuidado y correcto corte permitirá tener pies sanos y sin dolor. Nada terrible, doloroso e incómodo que una uña encarnada, y eso se logra con un mal corte.

Es recomendable cortarse las uñas de los pies al menos una vez al mes aproximadamente. Antes de cortarlas, es preferible tener los pies en agua templada

y lavarlos bien con jabón. Así las uñas estarán más blandas y será más fácil cortarlas, además de evitar infecciones.

El aseo de las uñas elimina la presencia de gérmenes. La limpieza y corte de las uñas de manos y pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como infecciones.

## **MOTIVACIÓN**

### **Dinámica: Práctica de cómo cortarse las uñas de los pies**

- 1.- Las uñas deben cortarse y limarse en forma cuadrada (recta).
- 2.- En las esquinas no deben quedar cortas, para evitar que crezcan dentro de la piel y se nos encarnen.
- 3.- Lo mejor que podemos hacer es cortar las uñas en forma recta, el uso de tijeras o de un cortante encorvado, se puede redondear demasiado las esquinas, aumentando la posibilidad de que se encajen y nos cause dolor.

## **EVALUACIÓN**

Se continuará con las preguntas y respuestas a fin de evaluar los conocimientos de los estudiantes.

## PLAN DE CLASES Nº 8

**Tema:** Higiene bucal.

**Objetivo:** Definir conocimientos básicos sobre la higiene bucal.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 02/05/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSOS
Higiene bucal	<p><b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.</p> <p><b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consiste la Higiene bucal y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.</p> <p><b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica acerca de la forma correcta de la higiene bucal.</p> <p><b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.</p>	<p>Conversatorio. Charla educativa. Preguntas</p>	<p>10 min</p> <p>60 min</p> <p>30 min</p> <p>20 min</p>	<p>Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Kit de higiene personal. Temperas</p>



## **DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**Tema:** Higiene bucal.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Se indicará en qué consiste la higiene bucal y se realizará una dinámica que servirá como práctica de lo aprendido.

## **CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS**

Otra parte del organismo en que la higiene es fundamental es la boca y es precisamente en la edad escolar en la que se pueden adquirir hábitos saludables. Estos pueden evitar enfermedades como las caries, piorrea y otros trastornos digestivos.

La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.

Los dientes están formados por dos partes claramente diferenciadas: corona, parte que sobresale de la mandíbula, y la raíz que se introduce en el alveolo dentario.

### **La caries dental**

La caries dental es una enfermedad de origen externo, infeccioso, que no se cura espontáneamente, sino que da lugar a una destrucción progresiva e irreversible de los dientes. La caries dental se produce por la intervención de tres factores dietéticos, bacterianos e individuales.

Dentro de nuestra boca, hay cantidad de bacterias. Cuando se come demasiados alimentos que contienen azúcares refinados, las bacterias los descomponen, produciendo ácidos que atacan al esmalte de los dientes.

### **Prevención dental**

Para prevenir las caries dentales es necesario poner en marcha varias medidas que actúen sobre los factores causales.

Una breve limpieza dental nos sirve para quitar los residuos alimentarios y para eliminar o desorganizar la placa bacteriana. También sirve para estimular la circulación de la sangre en las encías. Los niños deben de iniciar el cepillado de los dientes alrededor de los tres años, debe considerar esto como un juego, como una imitación de las personas mayores, hay que dedicarle por lo menos tres minutos.

El lavado de dientes debe realizarse con un movimiento que consiste en colocar el cepillo contra la superficie de la encía, imprimiéndole un movimiento en sentido vertical de arriba abajo.

### **MOTIVACIÓN**

Se creará un rostro grande de niño o niña sonriendo con la boca abierta y los contornos de cinco dientes dibujados en ella. Luego se pegará el rostro en la pared o pizarra. A continuación, la maestra pedirá a los niños que le ayuden al del rostro a "cepillarse", para lo cual hará varias preguntas sobre el hábito de lavarse los dientes y los niños que sepan la respuesta levantan la mano. La maestra elige a uno para que responda y si lo hace bien pintará de blanco uno de los dientes, utilizando crayola o témpera.

### **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca de la higiene bucal. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

## **PLAN DE CLASES N° 9**

**Tema:** Técnicas adecuadas de higiene bucal.

**Objetivo:** Reconocer las técnicas adecuadas de higiene bucal.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 06/05/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

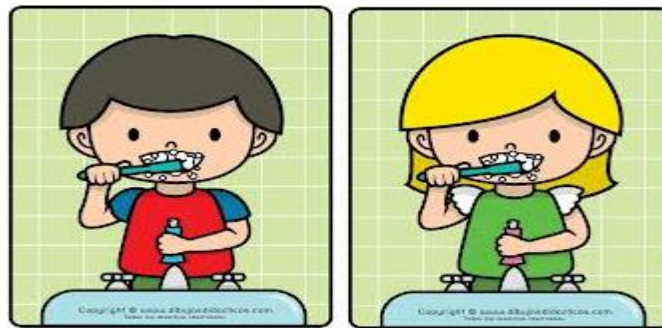
<b>CONTENIDO</b>	<b>ACTIVIDAD</b>	<b>TÉCNICA</b>	<b>TIEMPO</b>	<b>RECURSOS</b>
Técnicas de higiene bucal	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	10 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Kit de higiene personal.
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará cuáles son las técnicas de higiene bucal y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.		60 min	
	<b>MOTIVACIÓN</b> Se realizará una dinámica acerca de las técnicas correctas de la higiene bucal.		30 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		20 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Técnicas adecuadas de higiene bucal.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

### CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS



**Figura 9.** Higiene Bucal  
**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

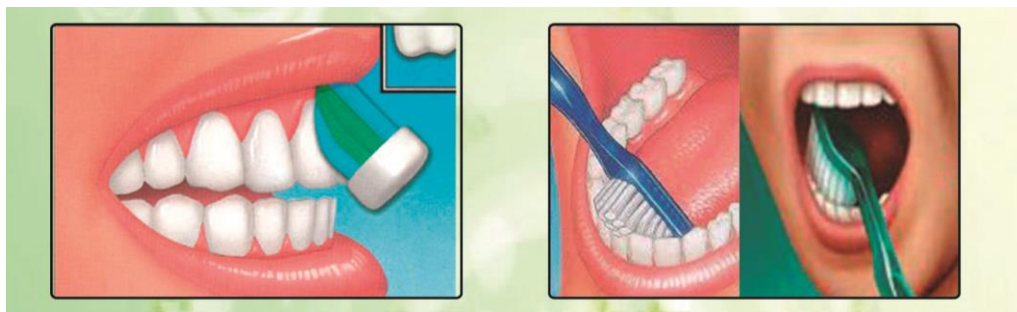
Los dientes deben lavarse para evitar la presencia de caries, por eso se deben cepillar de la siguiente manera:

- Coger el cepillo de dientes y cubrir las cerdas con una aplicación de pasta dental.
- Poner el cepillo bajo del grifo y mojar la pasta con agua.



**Figura 10.** Higiene Bucal **Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

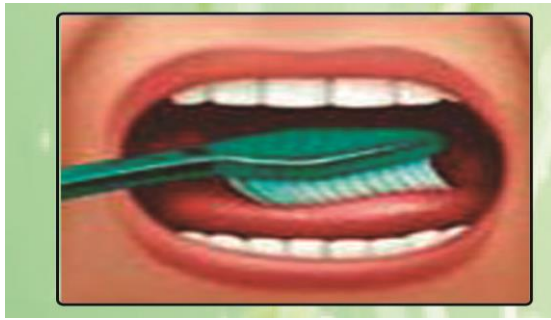
- Empezar cepillando la cara externa de los dientes con movimientos verticales de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba con el cepillo plano en horizontal.
- Primero los incisivos, seguimos con los caninos, premolares y acabamos con los molares.



**Figura 11.** Limpieza frontal de dientes

**Fuente:** Manual de Higiene Bucal <http://www.uv.mx/personal/abarranca/files/2011/06/manual-de-higiene-bucal.pdf>

- Proseguir limpiando el interior de los dientes.
- Seguir con el cepillo en horizontal y volver a realizar movimientos verticales de las encías hacia fuera.



**Figura 12.** Cepillado de la lengua

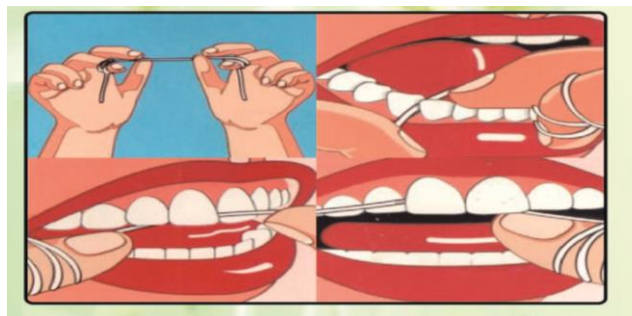
**Fuente:** Manual de Higiene

Bucal <http://www.uv.mx/personal/abarranca/files/2011/06/manual-de-higiene-bucal.pdf>

Se debe terminar con los dientes limpiando la superficie donde se mastica. Realizar movimientos circulatorios y arrastrar las cerdas hacia el exterior de los dientes.

- La lengua también es un elemento importante que se debe incluir en la tarea de limpieza bucal.
- Se debe cepillar del interior hacia afuera.

Algunos cepillos incluyen cerdas de plástico muy suaves en la cara posterior del cepillo con el propósito específico de cepillar la lengua.



**Figura 13.** Uso de hilo dental

**Fuente:** Manual de Higiene

Bucal <http://www.uv.mx/personal/abarranca/files/2011/06/manual-de-higiene-bucal.pdf>

- Esta se considera la limpieza básica que debe repetirse como mínimo tres veces al día: al levantarse, después de comer y antes de irse a la cama.
- A continuación incluimos dos técnicas que complementan la limpieza bucal: el hilo dental y el enjuague dental.

- El hilo dental se utiliza para limpiar la zona interdental allí donde los cepillos no pueden llegar.
- Introducimos entre dos dientes el hilo y lo estiramos con cuidado de un lado a otro.



**Figura 14.** Enjuague Bucal  
**Fuente:** [www.google.com](http://www.google.com)

## **MOTIVACIÓN**

**Dinámica:** Práctica de limpieza dental

De acuerdo a lo aprendido se formará grupos de niños los mismos que tendrán que exponer los implementos de limpieza bucal y uno de ellos deberá realizar la práctica de limpieza dental.

## **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos a fin de evaluar los conocimientos de los estudiantes. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.



## PLAN DE CLASES N° 10

**Tema:** Higiene del Cabello

**Objetivo:** Definir los conceptos básicos de higiene del cabello.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 13/05/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Higiene del cabello	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	20 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Kit de higiene personal. Jarra Agua
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consiste la higiene del cabello y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.		60 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		40 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Higiene del Cabello.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Se indicará en qué consiste la higiene del cabello y se realizará una dinámica que servirá como práctica de lo aprendido.

### CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS

El cabello tiene un fuerte vínculo con la imagen personal, la expresión personal y el bienestar emocional. Esto se aplica al corte, al estilo y principalmente a la higiene del mismo es por ello que la higiene del cabello también desempeña un papel muy importante ya que afecta a la condición del cabello en general y puede disminuir seriamente el atractivo de la persona si no se efectúa.

El cabello debe mantenerse limpio cada persona deberá lavarse el cabello con la frecuencia necesaria para conservarlo limpio, lo cual varía según el tipo de cabello que tenga (graso, seco), algunas personas, fundamentalmente las que tienen cabello graso, pueden necesitar lavarlo todos los días; no existe ninguna contraindicación para ello, siempre que el lavado se realice con un champú neutro que no produzca irritación del cuero cabelludo.

Tras el lavado, es importante peinarse minuciosamente para facilitar la eliminación de los cabellos que, de forma natural, se pierden cada día.

## Higiene del cabello



**Figura 15.** Higiene del cabello  
**Fuente:** Luzmila Ilguan

El cabello debe mantenerse limpio, cada persona deberá lavarse el cabello con la frecuencia necesaria para conservarlo limpio, lo cual varía según el tipo de cabello que tenga (graso, seco). La limpieza debe realizarse mediante un suave masaje con las yemas de los dedos, evitando el uso de las uñas que podrían producir lesiones en el cuero cabelludo. El aclarado se realizara con agua

Tras el lavado, es importante peinarse minuciosamente para facilitar la eliminación de los cabellos que, de forma natural, se pierden cada día.

### **MOTIVACIÓN**

Los niños deberán exponer en papelógrafos los temas aprendidos a través de ilustraciones realizados por ellos mismos, el mejor cartel y exposición recibirá un incentivo.

### **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca de la higiene bucal. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

### PLAN DE CLASES Nº 11

**Tema:** Práctica de la prevención de pediculosis

**Objetivo:** Educar con métodos de prevención de la pediculosis

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 16/05/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Higiene del cabello	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	20 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Kit de higiene personal. Jarra Agua
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consisten los métodos de prevención de la pediculosis y se procederá a realizar la práctica del tema estudiado.		60 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		40 min	

## DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA

**Tema:** Práctica de la prevención de pediculosis.

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

**Fase de desarrollo:** Se indicará como se puede prevenir la pediculosis y se realizará una dinámica que servirá como práctica de lo aprendido.

### CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS

Los piojos, así como las liendres, son considerados uno de los problemas más preocupantes que pueden afectar a la cabeza de los niños, puede provocar daños al cuero cabelludo si no son eliminados.

Para evitar una infestación, brote o epidemia de piojos es necesario adoptar algunas medidas y cuidados para prevenir la pediculosis entre los escolares.

#### **Para prevenir, es importante tener en cuenta:**

- ✓ Lavado frecuente del cabello con champú normal 2 ó 3 veces por semana.
- ✓ Cepillado diario de cabello.
- ✓ Limpiar frecuentemente los utensilios relacionados con el cabello.
- ✓ Revisar 1 ó 2 veces por semana la cabeza de los niños, sobre todo detrás de las orejas y en la nuca.
- ✓ En caso de producirse una infestación se revisará la cabeza todos los días o al menos tres días alternos durante 10 días.

- ✓ La revisión se hará con buena luz, mechón a mechón, pasando un peine especial. El cabello deberá estar mojado o húmedo.
- ✓ Nunca se deben utilizar las lociones o champús anti piojos con fines preventivos.

## **MOTIVACIÓN**

Los niños deberán exponer en papelógrafos los temas aprendidos a través de ilustraciones realizados por ellos mismos, el mejor cartel y exposición recibirá un incentivo.

## **EVALUACIÓN**

Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca de la prevención de pediculosis. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.

## PLAN DE CLASES N° 12

**Tema:** El Baño del cuerpo

**Objetivo:** Definir los conceptos básicos del baño del cuerpo.

**Población Beneficiaria:** Niños y niñas de la escuela “Edelberto Bonilla”

**Número de participantes:** 29 niños

**Fecha:** 19/05/2014

**Lugar:** Salón de clases.

**Duración:** 120 minutos

**Responsable:** Luzmila Ilguan

CONTENIDO	ACTIVIDAD	TÉCNICA	TIEMPO	RECURSO
Conceptos del baño del cuerpo	<b>INICIALES</b> Saludo, y presentación del tema principal a tratar.	Conversatorio. Charla educativa. Preguntas	20 min	Papelógrafos. Marcadores. Cinta adhesiva. Kit de higiene personal.
	<b>CONSTRUCCIÓN</b> Se explicará en qué consiste el baño diario		60 min	
	<b>EVALUACIÓN</b> Se procederá a evaluar lo aprendido a través de preguntas y respuestas.		40 min	

## **DESARROLLO DE LA INTERVENCIÓN EDUCATIVA**

**Tema:** El Baño del cuerpo

**Fase Inicial:** Presentación del facilitador.

### **CONSTRUCCIÓN DE CONOCIMIENTOS**

Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

#### **Aseo Corporal.**

Es la base de la higiene individual. Es un factor importante para la conservación de la salud. Para realizarlo se necesita tener el concepto claro de la importancia del aseo del cuerpo, y la voluntad y disciplina para efectuarlo.

La Higiene del cuerpo debe enseñarse al niño en el hogar, como factor importante en la formación de su personalidad. Esta enseñanza la debe continuar el maestro en la escuela, para robustecer lo enseñado en el hogar.

El Aseo Corporal se refiere a la limpieza de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie. (10)

#### **MOTIVACIÓN**

Los niños se ubicarán en un extremo previamente delimitado. El animador nombrará a un participante que se ubicará en el medio del área donde se realiza la actividad, a su indicación todos los niños deberán correr hacia el otro extremo, los participantes que sean atrapados por éste deberán tomarse de las manos y, sin soltarse, tratarán de atrapar a los otros jugadores que arrancan por otro lado del terreno. Ganará el jugador que sea el último en ser atrapado.

**EVALUACIÓN.-** Se procederá a la aplicación de un cuestionario a los alumnos para evaluar el nivel de asimilación de contenidos acerca del baño del cuerpo. El cuestionario será realizado con preguntas sencillas para que puedan ser contestadas sin problema.



## **DESARROLLO DE LAS ACTIVIDADES DEL PLAN DE CLASE EVALUACIÓN FINAL Y DONACIÓN DE KITS DE ASEO PARA LA ESCUELA.**

**TEMA:** Evaluación final.

**OBJETIVO:** Evaluar a los alumnos que participaron en la capacitación, sobre higiene personal.

**FASE INICIAL:** La evaluación se inició dando a los niños las diferentes instrucciones y haciéndoles conocer el objetivo planteado de la misma.

**FASE DE DESARROLLO:** Se realizó una encuesta la misma que fue entregada a los niños para para que desarrollen la actividad propuesta y así evaluar los conocimientos adquiridos de los diferentes temas desarrollados dentro de la capacitación.

**FASE DE CIERRE:** Se finalizó el Proyecto de Capacitación sobre Higiene Personal agradeciendo a la Institución Educativa, por la apertura al haberme permitido la realización de este trabajo el mismo que fue en beneficio de los niños/as.

### **RECURSOS.**

#### **RECURSOS HUMANOS**

- Educadora para la Salud. Luzmila Ilguan
- Alumnos de la Escuela “Edelberto Bonilla” de la Comunidad Sablog Santa Leticia,
- Docentes de la Unidad Educativa

### **INFRAESTRUCTURA.**

Para la capacitación se utilizaron las instalaciones de la Escuela “Edelberto Bonilla”.

## **RECURSOS MATERIALES.**

### **Suministros de Oficina**

- Formato A3
- Cinta de embalaje
- Cartulina
- Marcadores
- Esferos

### **Material de difusión**

- Plan de clases para el facilitador- capacitador.
- Afiches informativos con cada tema a tratar
- Realización de un trabajo participativo con los niños y niñas.

### **Equipo de oficina**

- Impresora

### **Kit de aseo personal**

- Cepillo dental
- Pasta dental
- Peinilla
- Shampoo
- Jabón de baño
- Movilización y otros imprevistos.

## **RESULTADOS DE EVALUACIONES**

Para el desarrollo del Proyecto Educativo se aplicó las siguientes evaluaciones.

**Evaluación de Proceso:** Las evaluaciones se las realizaron al final de cada intervención educativa, a través de preguntas y respuestas para analizar la efectividad de las instrucciones del programa de capacitación.

**Evaluación Formativa:** Al final de todas las capacitaciones se realizaron evaluaciones para determinar si mejoraron los conocimientos sobre los temas expuestos, con el objetivo de localizar las deficiencias observadas durante un tema a fin de retroalimentar el mismo.

### **EVALUACIÓN DE PROCESO.**

Durante la aplicación del proyecto educativo, al impartir los respectivos temas de trabajo, que fueron desarrollados durante dos meses y dos semanas, se realizaron evaluaciones utilizando una metodología activo participativa a través de lluvia de ideas, grupos de trabajo, opiniones, la evaluación de los conocimientos adquiridos se la realizó a través de preguntas y respuestas formuladas por la facilitadora, finalmente los temas expuestos se evaluaron a través de la práctica.

### **EVALUACIÓN DE RESULTADOS.**

Evaluación Sumativa para evaluar los conocimientos del Proyecto Educativo en Higiene Personal para los niños de la Escuela “Edelberto Bonilla”

**TABLA 22 EVALUACIÓN DE RESULTADOS**

	<b>Conocimiento antes de la capacitación</b>	<b>Conocimiento después de la capacitación</b>
--	--	--

	correcto	%	incorrecto	%	correcto	%	incorrecto	%
Conocimiento sobre las enfermedades ocasionadas por la falta de higiene.	1	2%	28	15%	27	12%	2	18%
Conocimiento sobre la definición de higiene personal	13	27%	18	10%	28	13%	1	9%
Conocimiento sobre la importancia de higiene personal	11	23%	18	10%	28	13%	1	4%
Conocimiento sobre la importancia de lavarse las manos.	6	13%	23	13%	25	11%	4	36%
Conocimiento sobre implementos que utilizan para el cepillado dental	2	4%	22	12%	29	13%	0	0%
Importancia de cortarse las uñas de manos y pies.	7	15%	22	12%	28	13%	1	9%
Cuántas veces te cepillas los dientes durante el día.	6	13%	23	13%	29	13%	0	0%
Cuántas veces se bañan a la semana.	2	4%	27	15%	27	12%	2	18%
<b>TOTAL</b>	<b>48</b>	<b>100%</b>	<b>181</b>	<b>100%</b>	<b>221</b>	<b>100%</b>	<b>11</b>	<b>95%</b>
<b>PROMEDIO</b>	<b>6</b>		<b>23</b>		<b>20</b>		<b>9</b>	

En este cuadro comparativo se pudo medir el conocimiento a través de la aplicación de un cuestionario en el que se obtuvo como resultado el 21% de niños y niñas quienes tenían un conocimiento parcial sobre higiene personal, antes de la aplicación de la propuesta es decir la información que tenían los niños era insuficiente, para aplicar una higiene personal correcta, luego de haber aplicado el proyecto educativo se obtuvo el 95% de niños y niñas quienes ya tenían conocimiento sobre el tema es decir se mejoró con un porcentaje significativo los conocimientos sobre higiene personal, por lo que se considera que la capacitación

fue de gran ayuda para los niños de la Escuela “Edelberto Bonilla” ya que de esta manera se logró cumplir con los objetivos propuestos.

### **CUADRO COMPARATIVO DE CONOCIMIENTO**

Cuadro comparativo de conocimiento según el grupo de alumno de la escuela “Edelberto Bonilla”, integrado por 29 niños.

**TABLA 23. Antes de la aplicación del proyecto educativo**

<b>Escala</b>	<b>%</b>
<b>correcto</b>	21%
<b>incorrecto</b>	79%
<b>Total</b>	100%

**Fuente:** cuestionario aplicado a los estudiantes

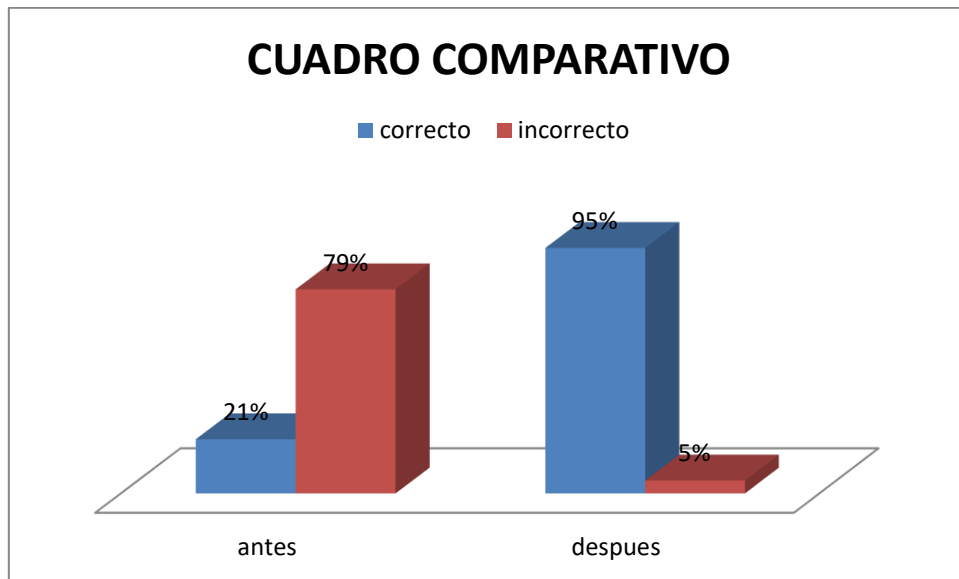
**TABLA 24. Después de la aplicación del proyecto educativo**

<b>Después</b>	<b>%</b>
<b>correcto</b>	95%
<b>incorrecto</b>	5%
<b>Total</b>	100%

**Fuente:** cuestionario aplicado a los estudiantes

Los datos que constan en los cuadros comparativos determinan que el 79% de los estudiantes no conocían la importancia, técnicas y forma de higiene que se debe aplicar dentro de una buena higiene personal, mientras que luego de haber aplicado el plan de capacitación se pudo obtener el 95% de niños y niñas quienes adquirieron e incrementaron sus conocimientos acerca de la importancia de aplicar hábitos para una buena higiene personal

### **GRÁFICO 18. Antes y después del proyecto de capacitación**



Los datos que constan en los cuadros comparativos determinan que el 79% de los estudiantes no conocían la importancia, técnicas y forma de higiene que se debe aplicar dentro de una buena higiene personal, mientras que luego de haber aplicado el plan de capacitación se pudo obtener el 95% de niños y niñas quienes adquirieron e incrementaron sus conocimientos acerca de la importancia de aplicar hábitos para una buena higiene personal.

## VI. CONCLUSIONES

- Sablog Santa Leticia es una comunidad que se encuentra a seis kilómetros de Guamote, es un sector rural donde su mayor actividad productiva es la agricultura, cuenta con una infraestructura y servicios básicos deficiente, en esta comunidad se encuentra la Escuela “Edelberto Bonilla”, que cuenta con 29 niños, en edades de 5 a 13 años, lo cual se puede determinar su conducta frente a la practicas higiénicas y métodos de prevención de enfermedades provocado por un mal hábito de higiene.
- Se pudo determinar que los niños asisten en la Escuela “Edelberto Bonilla”, tiene deficiente hábito de higiene lo que conlleva a implementar un Proyecto Educativo de Higiene Personal, a fin de dar a conocer que es higiene, importancia, la prevención de enfermedades por la falta de higiene, la técnica de lavado de mano, higiene bucal, de pies, cabello y el baño del cuerpo, el mismo que se empleó una metodología práctica a fin de que pueda ser entendido por todos.
- El diseñar un Proyecto Educativo sobre Prácticas de Higiene Personal permitirá crear el hábito de higiene, que cuenta con cinco modulo y 11 planes de clases, el mismo que fue realizado en un periodo de dos meses, se aplicó en toda la Escuela.

## VII. RECOMENDACIONES

- Gestionar mediante las autoridades la donación de kits de aseo a los niños para que puedan crear su propio hábito de aseo y llevar prácticas higiénicas adecuadas.
- Los niños deben ser motivados tanto en casa como en el centro donde se educan para que cumplan con hábitos de higiene, y la mejor manera de hacerlo es permitiéndoles seguir un modelo que cumpla con los hábitos que se pretenden crear, así como involucrarlos en todo aquello que tiene que ver con su aseo personal de manera que el niño lo haga por una necesidad propia de sentirse limpio, cómodo y aceptado por la sociedad.
- Tomando en consideración el bajo nivel de conocimiento sobre temas de salud de los niños y niñas, se debe continuar este tipo de proyectos sobre todo en el sector rural, ya que la niñez es el sector más vulnerable de padecer enfermedades provocadas por la mala higiene personal y de esta manera contribuir al mejoramiento y permanencia de hábitos de higiene.



## **VIII. REFERENCIABIBLIOGRÁFICA**

### **1. LA SALUD COMO NECESIDAD**

García, Esther (20 de Diciembre del 2013). Recuperado el 22 de Julio del 2014 de [http://investigacioneducativaunerg2014.blogspot.com/2013/12/republica-bolivariana-de-venezuela\\_20.html](http://investigacioneducativaunerg2014.blogspot.com/2013/12/republica-bolivariana-de-venezuela_20.html)

### **2. FACTORES QUE DEBEN SER ATENDIDOS**

D`Emilio, Ana Lucia (Marzo del 2005). Recuperado el 22 de Julio del 2014 de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/PREVENCIÓNDESASTRES.pdf>

### **3. HIGIENE**

Parada, Johanna (2011). Recuperado el 22 de Julio del 2014 de <http://dspace.esoch.edu.ec/bitstream/123456789/2056/1/104T0019.pdf>

### **4. HIGIENE**

Granados, Werner (03 de Octubre del 2010). Recuperado el 03 de Febrero del 2014 de <http://www.slideshare.net/wernerruben/higiene-personal>

5. Pérez, Eva. (2008). El educador infantil como agente de salud. Graficas Varona

### **6. HIGIENE PERSONAL**

EcuRed (2005). Recuperado el 18 de Febrero del 2014 de [http://www.ecured.cu/index.php/Higiene\\_personal](http://www.ecured.cu/index.php/Higiene_personal)

### **7. HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL**

Muñoz, Luigi; Pérez, Geomayra (2013). Recuperado el 18 de Febrero del 2014 de <http://repositorio.upse.edu.ec:8080/xmlui/bitstream/handle/123456789/999/TESIS%20LUIGI%20MU%C3%91OZ%20-%20GEOMAIRA%20PEREZ.pdf?sequence=1>

### **8. CÓMO ADQUIRIR HÁBITOS DE HIGIENE**

Ghazou, Fátima (s/n). Recuperado el 18 de Febrero del 2014 de [http://www.salud.mendoza.gov.ar/maletin/descargas/higiene/higiene\\_cuidado\\_cuerpo.pdf](http://www.salud.mendoza.gov.ar/maletin/descargas/higiene/higiene_cuidado_cuerpo.pdf)

## **9. PORQUE EDUCAR EN HÁBITOS DE HIGIENE**

Vacas, Cristina (16 de Marzo del 2009). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_16/CRISTINA\\_VACAS\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/CRISTINA_VACAS_1.pdf)

## **10. ASEO CORPORAL**

Revista Nueva Visión (1999). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de [www.utpl.edu.ec/ried/?q=es/node/282](http://www.utpl.edu.ec/ried/?q=es/node/282)

11. Socorro, Calvo. (2007). Educación para la salud escolar. España: Díaz de Santos

## **12. LOS DIENTES**

Ghazou, Fátima (s/n). Recuperado el 18 de Febrero del 2014 de [http://www.salud.mendoza.gov.ar/maletin/descargas/higiene/higiene\\_cuidado\\_cuerpo.pdf](http://www.salud.mendoza.gov.ar/maletin/descargas/higiene/higiene_cuidado_cuerpo.pdf)

13. Pérez, Eva. (2008). El educador infantil como agente de salud. Graficas

## **14. TÉCNICAS PARA UN BUEN CEPILLADO**

Vacas, Cristina (16 de Marzo del 2009). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_16/CRISTINA\\_VACAS\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_16/CRISTINA_VACAS_1.pdf)

## **15. LIMPIEZA DE LA NARIZ.**

Socorro, Calvo. (2007). Educación para la salud escolar. España: Díaz de Santos

## **16. LIMPIEZA DE LAS MANOS**

Socorro, Calvo. (2007). Educación para la salud escolar. España: Díaz de Santos

## **17. LIMPIEZA DE LOS PIES**

Socorro, Calvo. (2007). Educación para la salud escolar. España: Díaz de San

## **18. HIGIENE DE GENITALES**

Moya, Paola (25 de Junio del 2009). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://www.slideshare.net/Paitoalejandra/higiene-y-hbitos-en-los-nios-1641253>

## **19. HIGIENE EN LA ESCUELA**

Córdova, Fabiola (2011). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://dspace.esoch.edu.ec/bitstream/123456789/1474/1/64T00038.pdf>

## **20. GASTROENTERITIS**

Stephany, Aguilar (10 de Mayo del 2012). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://proyectodeeducacionfisica.blogspot.com/2012/05/problemas-de-salud-por-falta-de-higiene.html>

## **21. PARÁSITOS INTESTINALES.**

Salud Medicinas (19 de Febrero del 2013). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://www.saludymedicinas.com.mx/centros-de-salud/diarrea-deshidratacion/temas-relacionados/parasitos-intestinales.html>

## **22. PROBLEMAS DENTALES**

Stephany, Aguilar (10 de Mayo del 2012). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://proyectodeeducacionfisica.blogspot.com/2012/05/problemas-de-salud-por-falta-de-higiene.html>

## **23. GINGIVITIS**

Calderón, Rita (01 de Septiembre del 2012). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de [http://ritaprim.blogspot.com/2012/09/enfermedades-por-mal-habito-de-higiene\\_7799.html](http://ritaprim.blogspot.com/2012/09/enfermedades-por-mal-habito-de-higiene_7799.html)

## **24. CONJUNTIVITIS E IRRITACIONES CUTÁNEAS FACIALES**

Stephany, Aguilar (10 de Mayo del 2012). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://proyectodeeducacionfisica.blogspot.com/2012/05/problemas-de-salud-por-falta-de-higiene.html>

## **25. PIE DE ATLETA.**

Guadalupe, Dinora (2014). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://www.slideshare.net/lajuvita/malos-habitos-sociales>

## **26. INFECCIONES VAGINALES**

Calderón, Rita (01 de Septiembre del 2012). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de [http://ritaprim.blogspot.com/2012/09/enfermedades-por-mal-habito-de-higiene\\_7799.html](http://ritaprim.blogspot.com/2012/09/enfermedades-por-mal-habito-de-higiene_7799.html)

## **27. PIE DE ATLETA.**

Guadalupe, Dinora (2014). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://www.slideshare.net/lajuvita/malos-habitos-sociales>

## **28. INFECCIONES EN LAS UÑAS.**

Salud y enfermedad (06 de Septiembre del 2011). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://www.saludyenfermedad.es/infecciones-en-las-unas/>

## **29. MEDIDAS DE HIGIENE PARA LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES**

Laredo, Fernando (28 de Agosto del 2012). Recuperado el 28 de Febrero del 2014 de <http://www.afmedios.com/salud/salud/36774-medidas-de-higiene-para-evitar-enfermedades.html>

## **30. MEDIDAS DE PREVENCIÓN**

Alvear, Carlos (2012). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://www.vaneduc.edu.ar/bg/actividades/belgrano-epp-higiene-prevencion.asp>

## **31. GASTROENTERITIS**

Stephany, Aguilar (10 de Mayo del 2012). Recuperado el 19 de Febrero del 2014 de <http://proyectededucacionfisica.blogspot.com/2012/05/problemas-de-salud-por-falta-de-higiene.html>

## ANEXOS

### ANEXO 1 Encuesta Aplicada a los estudiantes de la Escuela “Edelberto Bonilla”



**ESUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA.**

**ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD.**

Hola amiguitos y amiguitas, soy estudiante de la Escuela de Promoción y Cuidados de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo estoy realizando un estudio sobre conocimientos y prácticas sobre higiene personal por lo que te pido de la manera más comedida me ayudes con el llenado de esta encuesta. Esta información es absolutamente confidencial.

**¡MUY BIEN COMENZAMOS!**

**COLOCA UNA X JUNTO A LA RESPUESTA QUE CREAS CORRECTA.**

**A) CARACTERÍSTICAS SOCIDEMOGRÁFICAS.**

Edad: \_\_\_\_\_

Género: Masculino ( )      Femenino ( )

Año de Educación Básica \_\_\_\_\_

**B) CONOCIMIENTOS**

**1.- ¿Definición de higiene personal?**

a) Higiene es la limpieza y cuidado de mi cuerpo, para prevenir enfermedades

b) Es andar botando basura

c) Los niños y niñas es andar sucio y despeinado.

**2.- ¿Consideras que es importante la higiene personal?**

a) Comer alimentos saludables.

b) Es importante estar limpio y no enfermarme a causa de los microbios.

c) Si estamos con animales sucios no pasa nada.

**3.- ¿Para qué es importante lavarse las manos?**

a) Para no enfermarnos

b) Para eliminar los microbios

c) No pasaría nada

**4.- ¿Culés son las enfermedades ocasionadas por la falta de higiene?**

a) Hepatitis A.....

b) Cáncer.....

c) Tifoidea.....

d) Cólera.....

**5.- ¿Por qué es importante cortase las uñas, manos y pies?**

a) Para evitar la acumulación de microbios entre las uñas.....

b) Para no aruñar a los niños.....

c) Uña sucio.....

**6.- ¿Qué pasa si consumes alimentos sin lavar o mal cocinados?**

- a) Intoxicación alimentaria
- b) No pasaría nada
- c) Diarrea.

**7.- ¿Cuáles son los implementos que utilizas para el cepillado dental?**

- a) crema dental  d. jabón.
- b) Agua  e) Cepillo
- c) peinilla  f) hilo dental

**8.- ¿Antes de comer las frutas que debes hacer?**

- a) Lavarla
- b) Comer como estén
- c) Cocinar las frutas

**D) PRÁCTICA**

**10.- ¿Cuántas veces te cepillas los dientes durante el día?**

- a) Una vez al día.  b) Dos veces al día.
- c) Una vez a la semana.  d) tres veces al día

**11.- Cuántas veces te bañas a la semana**

Todos los días                      cada 15 días.                      Después de ocho días

- a).                       b).                       c).

**12.- ¿Cuántas veces te cambias de ropa exterior anaco, blusa, suéter, chompa, bayeta, poncho, pantalón, camiseta, durante la semana?**

Una vez al día

después de tres días

cada ocho días

a).

b).

c).

**13.- ¿Cuántas veces te cambias de ropa interior, calzonarias, calzoncillo, durante la semana?**

Todos los días

pasando dos días

utilizas rara vez

no

utilizas nunca

a).

b).

c).

d).

**14.- Cuándo debes lavarte las manos.**

a) Antes de comer.

b) Después de comer.

c) Después de ir al baño

d) Antes de ir al baño

**15.- ¿Colaboras con la limpieza de tu Escuela?**

Si----- No-----

¿Por qué?.....

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**



## Anexo N° 2 post test

### Encuesta aplicada para evaluar el proyecto educativo



**ESUELA SUPERIOR POLITÉCNICA DE CHIMBORAZO.**

**FACULTAD DE SALUD PÚBLICA.**

**ESCUELA DE PROMOCIÓN Y CUIDADOS DE LA SALUD.**

Hola amiguitos y amiguitas, soy estudiante de la Escuela de Promoción y Cuidados de la Salud de la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo estoy realizando un estudio sobre conocimientos y prácticas sobre higiene personal por lo que te pido de la manera más comedida me ayudes con el llenado de esta encuesta. Esta información es absolutamente confidencial.

**¡MUY BIEN COMENZAMOS!**

**COLOCA UNA X JUNTO A LA RESPUESTA QUE CREAS CORRECTA.**

**CONOCIMIENTOS**

**MARQUE CON UNA X LAS SIGUIENTES IMAGENES QUE ESTEN CORRECTAS.**

**1.- ¿Qué es para ti la higiene personal?**

- a) Higiene es la limpieza y cuidado de mi cuerpo, para prevenir enfermedades
- b) Es andar botando basura
- C.) Los niños y niñas es andar sucio y despeinado.

**2.- ¿Por qué consideras que es importante la higiene personal?**

- a) Para mantener una buena salud.
- b) Tener una mejor calidad de vida.
- c) No es importante la higiene personal.

**5.- ¿Para qué es importante lavarse las manos?**

- a) Para prevenir enfermedades       b) No pasaría nada

**6.- ¿Cuáles son los implementos que utilizas para cepillarte los dientes?**

- a) Crema dental       d) jabon
- b) cepillo dental       e) peinilla
- c) vaso

**7.- ¿Cuáles son las enfermedades ocasionadas por la falta de higiene?**

- a) Hepatitis A       c) Cáncer
- b) Tifoidea       d) Cólera

**9.- Por qué es importante cortarse las uñas de las manos y pies?**

- a) Para evitar la acumulacion de microbios
- b) Para no aruñar a los niños
- c) Para mantener las uñas sucias

**11.- ¿Cuántas veces debe cepillarse los dientes durante el día?**

a) Una vez al día  Dos veces al día.

Una vez a la semana.  Tres veces al día

**12.- Cuántas veces debe bañarse a la semana.**

a) Todos los días

b) Cada 15 días.

c) Después de ocho días

## ANEXO 2 Cartel de higiene bucal

### HIGIENE BUCAL



Aplicar la crema dental



Mojar con agua la crema dental



Sepillarse de arriba hacia abajo los dientes de adelante



Sepillarse de adentro hacia afuera el interior de los dientes



Lavarse la lengua de adentro hacia afuera



Husar hilo dental de la siguiente manera



Por ultimo nos enjuagamos la boca con enjuague bucal a simplemente con agua.

### ANEXO 3 Cartel de higiene de los pies

## HIGIENE DE LOS PIES

**Cortarse las unas**

**Mojarse los pies**

**Jabonarse los pies**

**Frotarse o Refregarse los pies con piedra pomes y enjuagarse**

**Secarse los pies con una toalla que sea solo para pies**

**Y por ultimo debemos aplicarnos crema umectante en los pies**

## ANEXO 4 Higiene del cabello

### HIGIENE DEL CABELLO



Primero nos mojaremos el cabello



Después nos jabonamos el cabello utilizando un poquito de shampoo



Nos enjuagamos el cabello con abundante agua



Utilizando una toalla en forma de gorro nos dejamos secar el cabello unos 30 minutos



Nos peinamos el cabello de arriba hacia abajo con una peinilla de dientes gruesos



Por último nos amarraremos el cabello haciendo una trenza o utilizando cinta.

## ANEXO 5 Proyecto de capacitación a los niños de la Escuela

### SALUDO A LOS NIÑOS POR PARTE DE LUZMILA ILGUAN FACILITADORA DE SALUD



### EXPLICACION DE LA REALIZACION DE LA CAPACITACIÓN



## CAPACITACIÓN SOBRE HIGIENE DEL CABELLO



## CAPACITACIÓN SOBRE HIGIENE DE LOS PIES





## EXPLICACIÓN SOBRE NORMAS DE COVIVENCIA



C

## FASE DE PARTICIPACIÓN DE LOS NIÑOS ACERCA DEL TEMA IMPARTIDO



## CAPACITACIÓN SOBRE EL CORRECTO LAVADO DE MANOS



CAPACITACIÓN SOBRE EL LAVA DE LAS

## MATERIAL DE CAPACITACIÓN DE HIGIENE BUCAL



## REALIZACIÓN DE UNA DINAMICA CON LOS NIÑOS



## ENTREGA DE KITS DE ASEO PERSONAL



**LOS NIÑOS RECIBIENDO EL KIT DE ASEO PERSONAL**



LOS

**NIÑOS RECIBIENDO EL KIT DE ASEO PERSONAL**



**HIGIENE DEL CABELLO REALIZADO CON LOS NIÑOS**



**LAVADO DE MANOS CON LA TÉCNICA DE AGUA Y JABÓN**  
**PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS CORRECTAMENTE**



**ENJUAGUE DEL LAVADO DE MANOS**



**HIGIENE BUCAL REALIZADO CON LOS NIÑOS**



**PASOS PARA LAVARSE LOS DIENTES CORRECTAMENTE**



**FINALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN**



**FINALIZACIÓN DE LA CAPACITACIÓN**



