



# **UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**

## **UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**

### **CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA**

#### **TESIS DE GRADO**

#### **TEMA:**

**“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE HABITOS DE HIGIENE PARA ALCANZAR EL BUEN VIVIR DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA – CANTON SALCEDO – PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”**

Tesis presentada previa a la obtención del Título de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica.

#### **Autores:**

Caguata Sulca Gloria Mercedes

Chicaiza Lagla Jackeline Fernanda

#### **Director:**

Lic. Almachi Oñate Ciro Lenin

**Latacunga – Ecuador**

**Octubre 2013**

## **AUTORIA**

Los criterios emitidos en el presente trabajo de investigación “**ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE HABITOS DE HIGIENE PARA ALCANZAR EL BUEN VIVIR DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA – CANTON SALCEDO – PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL PERIODO 2012-2013**”, son de exclusiva responsabilidad del autor.

Caguata Sulca Gloria Mercedes  
C.C. 1719687699

Chicaiza Lagla Jackeline Fernanda  
C.C. 0502746076



## **AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS**

En calidad de Director del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE HABITOS DE HIGIENE PARA ALCANZAR EL BUEN VIVIR DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA – CANTON SALCEDO – PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”**, de Caguata Sulca Gloria Mercedes, Chicaiza Lagla Jackeline Fernanda, postulante de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, considero que dicho Informe Investigativo cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnicos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Febrero del 2013

El Director

Firma

Lic. Almachi Oñate Ciro Lenin



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
Latacunga – Ecuador

---

**APROBACIÓN DEL TRIBUNAL DE GRADO**

En calidad de Miembros del Tribunal de Grado aprueban el presente Informe de Investigación de acuerdo a las disposiciones reglamentarias emitidas por la Universidad Técnica de Cotopaxi, y por la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas; por cuanto, la postulante: Caguata Sulca Gloria Mercedes, Chicaiza Lagla Jackeline Fernanda, con el título de Tesis: **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE HABITOS DE HIGIENE PARA ALCANZAR EL BUEN VIVIR DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA – CANTON SALCEDO – PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”**, ha considerado las recomendaciones emitidas oportunamente y reúne los méritos suficientes para ser sometido al acto de Defensa de Tesis.

Por lo antes expuesto, se autoriza los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

Latacunga, Julio del 2013.

Para constancia firman:

.....  
PRESIDENTE

.....  
MIEMBRO

.....  
OPOSITOR

## **AGRADECIMIENTO**

Primero agradezco a Dios por darme salud y vida, a mi querida Universidad Técnica de Cotopaxi por haberme abierto las puertas para finalizar mis estudios en la carrera de Educación Básica y luego de haber permanecido 4 años, existen un grupo de personas docentes y compañeros a las que no puedo dejar de reconocer debido a que durante todo este tiempo estuvieron presentes de una u otra forma evitando que me perdiera en el proceso y que saliera airosa de esta experiencia.

A todos gracias

*Gloria Mercedes  
Jackeline Fernanda*

## **DEDICATORIA**

*Dedico este trabajo fruto de mi sacrificio y perseverancia a mi Madre, hermanos y sobrinos por brindarme apoyo amor y comprensión.*

*A mi hermana Margarita, por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, pero más que nada, por su amor.*

*Gloria Mercedes*

*Dedico este trabajo a mi Madre especialmente a mi Hija ya que ella fue el motivo de superación.*

*A Mi Tía Elvia Lagla, pues ella fue quien me apoyo en los momentos buenos y malos de mi vida a toda mi familia gracias por su apoyo incondicional.*

*Jackeline Fernanda*



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS  
Latacunga – Ecuador

---

**TEMA: “ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE HABITOS DE HIGIENE PARA ALCANZAR EL BUEN VIVIR DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA – CANTON SALCEDO – PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”**

**Autoras:**

Caguete Sulca Gloria Mercedes

Chicaiza Lagla Jackeline Fernanda

## **RESUMEN**

Los hábitos de higiene y su incidencia en el rendimiento académico de los niños es problema a nivel mundial, nacional y local por lo que es necesario dar solución, haciendo que todas las personas conozcan la importancia de la higiene personal y mental pues a simple vista se ve que los niños y niñas contraen enfermedades por la falta de hábitos de higiene.

Para ello se realizó la investigación de tipo descriptivo utilizando los métodos teóricos, empíricos y estadístico, los mismos que ayudaran en el proceso de investigación de una manera científica, coherente, ordenada y lógica, lo cual facilitara la consecución de los objetivos planteados y de esta manera finalizar nuestra propuesta que es una guía de hábitos de higiene dentro de la casa, escuela y sociedad en donde los beneficiarios serán los niños del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela Juan Montalvo. Para hablar e introducir la palabra hábito se debe plantear algunas actividades que mantenga una lógica y una coherencia constante, a su vez esto facilitará que los niños/as incorporen en su vida personal aspectos que serán primordiales si queremos trabajar y educar para mejorar el bienestar integral de nuestro alumnado.



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

Latacunga – Ecuador

---

**TOPIC: “DEVELOPMENT OF A HYGIENE GUIDE TO ACHIEVE GOOD LIVING FOR STUDENTS AND PARENTS OF THE FIFTH YEAR OF BASIC EDUCATION IN THE “JUAN MONTALVO” SCHOOL CUSUBAMBA PARISH – SALCEDO CANTON – COTOPAXI PROVINCE, IN THE PERIOD 2012-2013”**

**Authors:**

Caguata Sulca Gloria Mercedes

Chicaiza Lagla Jackeline Fernanda

**ABSTRACT**

Hygiene habits and their impact on children's academic performance is very interesting because it is a worldwide, national and local problem and we need to solve, making everyone aware the importance of personal and mental hygiene because at first glance we see that children contract diseases due to lack of hygiene.

This requires making a hygieneguide within the home, school and society in which the beneficiaries will be children of the Fifth Year Basic Education Juan Montalvo School, for that reason is necessary to use theoretical empirical and statistical methods, they will help in the research process in a scientific manner, consistent, orderly and logical which will better achieve the objectives and thus end our proposal. To speak and introduce the word habit has to raise some activities, they maintain a constant logic and coherence, in turn will make it easier for children to incorporate into their personal life issues that are essential if we want to work and educate, to improve welfare of our students.





**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI**  
**UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS**  
**Latacunga – Ecuador**

---

## **CERTIFICACIÓN**

En calidad de Docente del CCI, debo manifestar que he revisado el resumen en inglés del Trabajo de Investigación sobre el tema: **“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE HABITOS DE HIGIENE PARA ALCANZAR EL BUEN VIVIR DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA – CANTON SALCEDO – PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”**, de Caguata Sulca Gloria Mercedes, Chicaiza Lagla Jackeline Fernanda, postulantes de Licenciadas en Ciencias de la Educación Mención Educación Básica, considero que dicho resumen en inglés del Informe Investigativo cumple con los requerimientos suficientes para ser sometidos a la evaluación del Tribunal de Validación de Tesis que el Honorable Consejo Académico de la Unidad Académica de Ciencias Administrativas y Humanísticas de la Universidad Técnica de Cotopaxi designe, para su correspondiente estudio y calificación.

Latacunga, Febrero del 2013

.....

Lic. Marco Beltrán

C.I. 050266651-4

DOCENTE INGLES CCI

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

<b>Contenido</b>	<b>Pág.</b>
Portada .....	i
Autoría.....	ii
Aval.....	iii
Aval del director de tesis.....	iv
Agradecimiento.....	v
Dedicatoria.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
Certificado del abstract.....	ix
Índice.....	x
Introducción.....	xiv

### CAPÍTULO I

#### 3. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1.1 Antecedentes.....	1
1.2. Categorías Fundamentales.....	2
1.3. Marco Teórico.....	3
1.3.1 Educación Para la Salud.....	3
1.3.1.1 Historia de la Educación Para la Salud.....	4
1.3.1.2 Educación.....	4
1.3.1.2.1 Educación Familiar.....	6
1.3.1.2.2 Educación Escolar.....	7
1.3.1.3 Salud.....	8
1.3.1.3.1 Conceptos y Generalidades.....	8
1.3.1.3.2 Tipos de Acciones de Salud.....	11
1.3.2 La Constitución de la República del Ecuador 2008.....	14
1.3.2.1 Según el Capítulo Segundo, Sección Sexta de la Educación Manifiesta.....	14
1.3.2.2 El Capítulo Segundo, Sección Séptima de la Salud.....	15
1.3.2.3 El Capítulo Tercero, Sección Quinta de las Niñas, Niños y Adolescentes.....	17
1.3.3. Desarrollo Integral de los Niñ@s.....	19
1.3.3.1 ¿Qué es una necesidad?.....	21
1.3.3.1.1 Necesidades Biológicas del Niñ@s.....	22
1.3.3.1.2 Necesidades Psicológicas del Niñ@s.....	24

1.3.3.1.3 Las Necesidades Fisiológicas del Niñ@s.....	26
1.3.3.1.4 Necesidad de Higiene.....	28
1.3.4 Reglas y Normas de Higiene.....	28
1.3.4.1 Reglas de Higiene de los Alimentos.....	29
1.3.4.2 Reglas de Higiene en las Viviendas.....	30
1.3.4.2.1 Reglas de higiene en la cocina.....	30
1.3.4.2.2 Reglas de Higiene en el Baño.....	31
1.3.4.3 Reglas de Higiene Personal.....	31
1.3.4.4 Reglas de Higiene en las Mascotas.....	32
1.3.5 Guía de los Hábitos de Higiene Personal.....	32
1.3.5.1 Educación para la Salud en la Escuela.....	33
1.3.5.1.1 Definición de la Higiene.....	34
1.3.5.1.2 Importancia de la Higiene.....	34
1.3.5.1.3 División de la Higiene.....	34
1.3.5.1.4 Condiciones ambientales.....	41

## **CAPÍTULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

2.1 Breve Caracterización de la Institución Investigado.....	44
2.4 Encuesta Aplicada Al Director y Docentes.....	47
Tabla y Gráfico N° 1.....	47
Tabla y Gráfico N° 2.....	48
Tabla y Gráfico N° 3.....	49
Tabla y Gráfico N° 4.....	50
Tabla y Gráfico N° 5.....	51
Tabla y Gráfico N° 6.....	52
Tabla y Gráfico N° 7.....	53
Tabla y Gráfico N° 8.....	54
Tabla y Gráfico N° 9.....	55
Tabla y Gráfico N° 10.....	56
2.5 Encuesta Aplicada A Los Padres De Familia.....	57
Tabla y Gráfico N° 1.....	57
Tabla y Gráfico N° 2.....	58
Tabla y Gráfico N° 3.....	59
Tabla y Gráfico N° 4.....	60
Tabla y Gráfico N° 5.....	61
Tabla y Gráfico N° 6.....	62
Tabla y Gráfico N° 7.....	63
Tabla y Gráfico N° 8.....	64

Tabla y Gráfico N° 9.....	65
Tabla y Gráfico N° 10.....	66
2.6 Encuesta Aplicada a los Alumnos del Quinto A.E.B.....	67
Tabla y Gráfico N° 1.....	67
Tabla y Gráfico N° 2.....	68
Tabla y Gráfico N° 3.....	69
Tabla y Gráfico N° 4.....	70
Tabla y Gráfico N° 5.....	71
Tabla y Gráfico N° 6.....	72
Tabla y Gráfico N° 7.....	73
Tabla y Gráfico N° 8.....	74
Tabla y Gráfico N° 9.....	75
Tabla y Gráfico N° 10.....	76
2.7 Conclusiones Y Recomendaciones.....	77
2.7.1 Conclusiones.....	77
2.7.2 Recomendaciones.....	78

### **CAPITULO III**

#### **3. PROPUESTA**

3.1. Datos Informativos De La Escuela.....	79
3.2 Justificación.....	80
3.3. Objetivos.....	81
3.3.1 Objetivo General.....	81
3.3.2 Objetivos Específicos.....	81
3.4 Diseño De La Propuesta.....	82
3.5 Plan Operativo.....	84
3.6 Introducción.....	86
3.7 Desarrollo De Contenidos.....	87
3.8 Conclusiones Y Recomendaciones.....	115
3.8.1 Conclusiones.....	115
3.8.2 Recomendaciones.....	116

#### **GUÍA DE HIGIENE DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA**

<b>Higiene Personal.....</b>	<b>98</b>
Actividad 1.....	98
Actividad 2.....	99
Actividad 3.....	100

Actividad 4.....	101
Actividad 5.....	102
Actividad 6.....	103
Actividad 7.....	104
Actividad 8.....	105
<b>Higiene en la Escuela.....</b>	<b>106</b>
Actividad 9.....	106
Actividad 10.....	107
<b>Higiene en la Vivienda.....</b>	<b>108</b>
Actividad 11.....	108
Actividad 12.....	109
Actividad 13.....	110
<b>Higiene en los Alimentos.....</b>	<b>111</b>
Actividad 14.....	111
Actividad 15.....	112
<b>Higiene en las Mascotas.....</b>	<b>113</b>
Actividad 16.....	113
Actividad 17.....	114
<b>Conclusiones y Recomendaciones.....</b>	<b>115</b>
Conclusiones.....	115
Recomendaciones.....	116
<b>Bibliografía.....</b>	<b>117</b>
Bibliografía Citada.....	117
Bibliografía Consultada.....	117
Linkografía.....	118
<b>Anexos.....</b>	<b>119</b>

## INTRODUCCIÓN

Todo niñ@ debe adquirir hábitos y actitudes adecuados de higiene personal como del entorno, siendo la familia el eje fundamental de la educación donde se fomente conocimientos, hábitos y estilos de vida orientados al cuidado personal a través de a la práctica de normas de aseo que permitan mantener una correcta higiene corporal y una buena presencia.

Al ser la higiene personal un elemento básico para mejorar la salud que permite a las personas gozar de un completo estado de bienestar físico, mental y social, la higiene promueve a llevar estilos de vida apropiados para gozar de una buena salud.

En este contexto tanto padres o personas responsables del cuidado de los niñ@s como educadores deben compartir la responsabilidad de educar de higiene a sus hijos, pues el niño tiende hacer aquello que ve, aunque los maestros impartan higiene y establezca una serie de hábitos, difícilmente estos llegaran a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello.

El problema científico que se planteo es el siguiente:

¿Qué alternativa se puede aplicar para mejorar los hábitos de higiene en los niñ@s y lograr un mejor desarrollo físico, emocional y psicológico?

Las preguntas que sirven para dirigir esta investigación fueron las siguientes

¿Cuáles son los conocimientos teóricos y conceptuales que explican del problema de la higiene en la escuela “Juan Montalvo” de la parroquia Cusubamba del cantón Salcedo?

¿Cuál es la situación socio-económico e higiénica de los padres de familia de la escuela “Juan Montalvo” sobre las prácticas y reglas de higiene?

¿Cómo fomentar los hábitos de higiene en los niñ@s y padres de familia para mejorar la salud?

¿Qué elementos deberá contener la guía de hábitos de higiene?

¿Cuáles son los resultados generales de la aplicación de la guía de hábitos de higiene?

En el presente estudio investigativo se han formulado los siguientes objetivos:

Investigar los contenidos teóricos que explican sobre los hábitos de higiene.

Determinar las principales causas y efectos que ocasionan por el desconocimiento sobre los hábitos de higiene a los estudiantes y padres de familia.

Proponer una guía de hábitos de higiene que mejorara la salud y el buen vivir de los estudiantes y padres de familia.

Se empleó como técnica la encuesta dirigida a los estudiantes y padres de familia, de la institución, con la finalidad de conocer la situación real de cada uno, así mismo se aplicó el método deductivo-inductivo, empírico y estadístico para lograr los objetivos planteados, de lo que se concluyó que una apropiada educación en higiene puede incentivar a cambiar ciertos comportamientos higiénicos no deseados en los niños siendo indispensable que todo padre tiene la tarea diaria de insistir en la aplicación correcta de ciertos hábitos de higiene personal, vestuario, debe realizarse de forma interactiva y estricta evitando darle una disculpa cuando ejecuto un hábito incorrecto, el proceso de enseñanza debe efectuarse con moderación, en lo posible hay que evitar importunar al niño, ni dejarle que haga lo que quiera, hay termino médico para todo. Solo hay que ser una poco insistente.

Según este enfoque en la guía de higiene desarrollada para los estudiantes, padres de familia y docentes del quinto año de educación básica de la escuela “Juan Montalvo” se expone una serie de temáticas útiles para la enseñanza y aplicación de las rutinas diarias de aseo personal, corporal, alimentos, y hogar que debe ejecutarse día a día. La presente guía es un material necesario para los padres y docentes como responsables de la formación integral de los niños quienes son los encargados de impartir enseñanzas de formación integral así como higiene y

salubridad en el hogar desde los primeros años de vida del niñ@ para que a medida que el niñ@ crece consolide estos conocimientos y forme parte de su vida.

En síntesis, la investigación realizada se compone de tres capítulos:

En el Primer Capítulo se exponen los conceptos y aspectos teóricos fundamentales para el desarrollo integral del niñ@, así como sus necesidades básicas tanto: psicológicas, biológicas, fisiológicas, además de normas de higiene indispensables para alcanzar estilos de vida saludables.

En el Segundo Capítulo se realizó un análisis de la situación actual de la institución educativa “Juan Montalvo”, partiendo por un análisis de la caracterización, antecedente e infraestructura sanitaria, además de la definición de la situación actual en el quinto año de educación básica, recolección de información, procesamiento, análisis e interpretación de resultados. Seguidamente se especifica la propuesta que se estructura por la guía de hábitos de higiene dirigida a los estudiantes y padres de familia del quinto año de educación básica de la escuela “Juan Montalvo” de la parroquia Cusubamba- Salcedo- Cotopaxi, durante el periodo 2012-2013.

El Tercer Capítulo contiene el plan operativo de la propuesta de diseño y aplicación de una guía de hábitos de higiene dirigida a los estudiantes y padres de familia del quinto año de educación básica de la escuela “Juan Montalvo” de la parroquia Cusubamba- Salcedo- Cotopaxi, durante el periodo 2012-2013.

Los contenidos de la guía de hábitos de higiene representan una alternativa útil para incentivar a los padres y docentes a educar a los niñ@s en higiene a fin de promover en ellos hábitos y costumbres necesarios para su desarrollo integral orientadas a preservar la salud.



# **CAPITULO I**

## **1. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA**

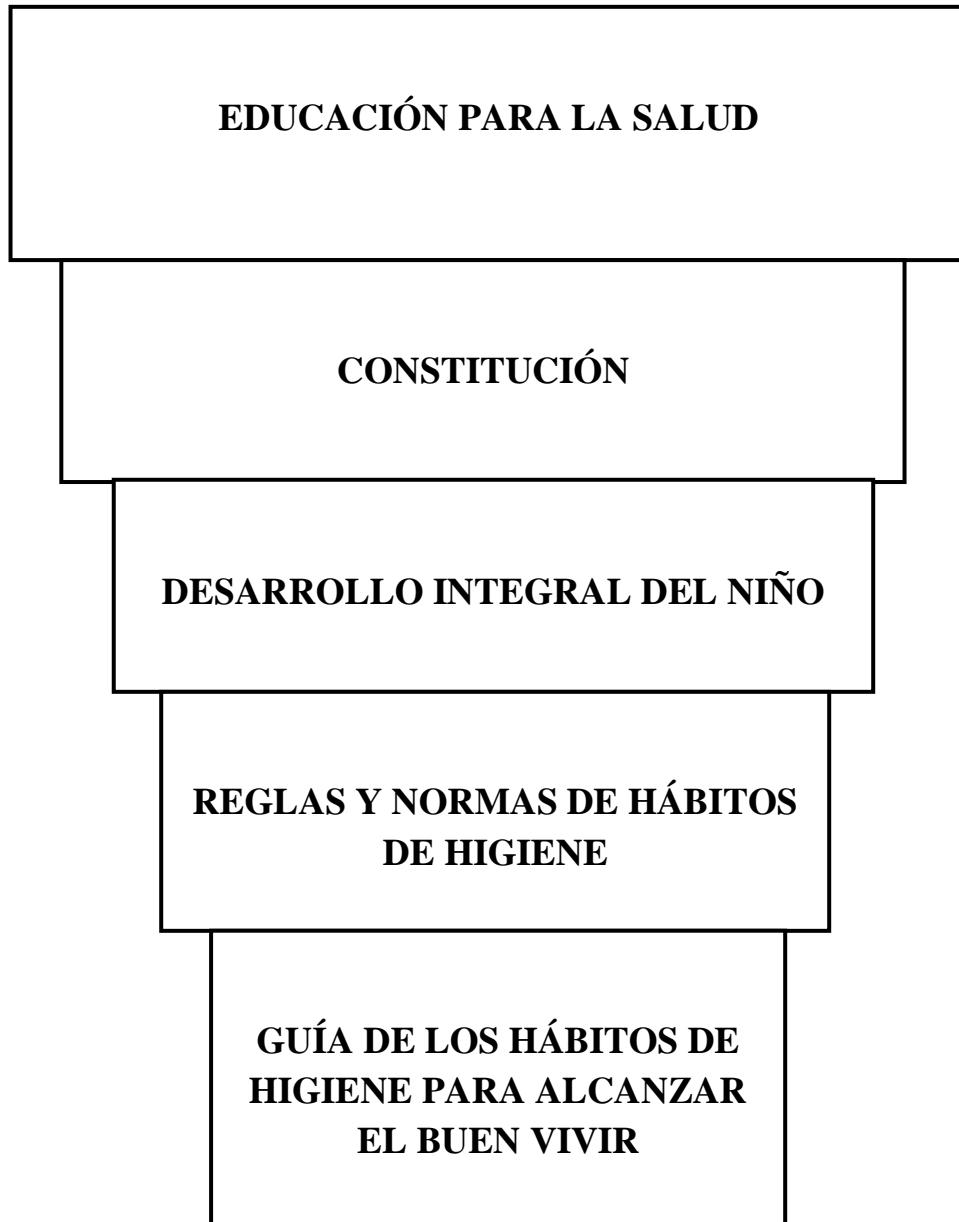
### **1.1 Antecedentes**

La educación es el factor más importante en la adquisición de buenos hábitos higiénicos en los niños, facilita el proceso de inserción social, entre sus pares, les otorga una sensación de seguridad e independencia, satisfacción y bienestar.

La solución de problemas de higiene no radica particularmente en la inversión e infraestructura básica de saneamiento (agua potable, alcantarillado, etc.) sino más bien por una educación integral con dos ejes centrales: el hogar y la escuela, si estos mantienen una misma orientación constituyen el primer paso para que el niño se inicie en el desarrollo de hábitos de limpieza, los cuales lo aprenderán a través del ejemplo, paciencia y facilitando las cosas a su alcance.

El aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, no es sólo el tener el cabello bien peinado y cepillado los dientes, sino la atención integral que prestan las personas a su higiene personal; deben considerarse además, acciones de lavado de las manos, cuidado de la piel, etc.; ello ayuda a prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades gastrointestinales, así como evitar el desarrollo de alergias y trastornos de la piel.

## **1.2. Categorías Fundamentales**



## **1.3. Marco Teórico**

### ***1.3.1 Educación Para la Salud***

La Educación para la Salud contribuye en forma teórico-práctica a la prevención de enfermedades, a fomentar, proteger y recuperar la Salud; además a desarrollar hábitos y prácticas en salud a fin de lograr un crecimiento y desarrollo armónico e integral del individuo y por ende de la familia y la colectividad.

El hombre tiene derecho a la salud y como consecuencia al bienestar físico, mental y social; puesto que, el tener buena salud constituye uno de los mejores dones del ser humano y una de las premisas principales para lograr el desarrollo de los pueblos.

Según GENERALITAT, Cataluña, (1994). Propone que la “Educación para la Salud, es un proceso de formación, de responsabilización del individuo a fin de que adquiera los conocimientos, las actitudes y los hábitos básicos para la defensa y la promoción de la salud individual y colectiva. Es decir, como un intento de responsabilizar al alumno y de prepararlo para que, poco a poco, adopte un estilo de vida lo más sano posible y unas conductas positivas de salud” (pág. 2).

Desde muy pequeños los niños adquieren conocimientos, experiencias, costumbres y hábitos dentro o fuera del hogar que serán favorables para la salud tienen que darse en interacción con los demás compañeros, con las familias y con los docentes, por lo que los centros de Educación Infantil deben convertirse en unos agentes promotores de la salud.

La salud ha tomado un giro de gran importancia en todo el mundo puesto que durante los últimos años se ha detectado que las enfermedades causantes de muertes prematuras tiene que ver con los estilos de vida que llevan las personas, sin embargo los malos hábitos de higiene desencadenan diversas conductas que van dañando la salud.

Imparte conocimientos cuyo objetivo es que las personas cuiden de sí mismas, de su familia o comunidad llegando a modificar conductas y adquirir nuevos hábitos para conservar el estado de salud.

### ***1.3.1.1 Historia de la Educación Para la Salud***

En 1948, en los inicios de la Organización Mundial de la Salud se enuncia la importancia de informar al público los conocimientos médicos psicosociales; en 1949 la misma Organización Mundial de la Salud incorpora en el temario de la Asamblea General, "Educación para la Salud"; en 1953, se establecen las principales funciones del Educador Sanitario; en 1963, se organiza el Primer Seminario Latinoamericano de Educación Sanitaria en Mar del Plata, Argentina; en el que se establece que la "Educación para la Salud debe ser científicamente planteada por los organismos técnicos docentes, bajo la responsabilidad del personal docente, especialistas en educación sanitaria.

La Educación para la Salud en nuestro país ha propendido a informar, orientar y educar los aspectos relacionados con la prevención de enfermedades, fomento y protección de Salud, en los diferentes programas de Salud Pública tales como: Saneamiento ambiental, control de enfermedades transmisibles, salud escolar, alimentación y nutrición, normas higiénicas, salud bucal, primeros auxilios, etc., en diferentes grupos organizados y comunidad en general.

### ***1.3.1.2 Educación.***

Para VELASCO, Vicente Enrique, (1987). "Educación se deriva del verbo latino *"educare"*, extrae resaca fuera a la luz lo que está dentro y oculto. En cada época, varía el concepto de educación; pero lo fundamental se conserva, la concepción etimológica *"de conducir o llevar hacia fuera"*. A través de las diferentes generaciones hallaremos algo esencial, que es el desarrollo, el cultivo, el descubrimiento de la personalidad, su formación variará de acuerdo con el ideal que tenemos sobre personalidad o lo que pretendemos conseguir".

Así en Grecia y Roma Antigua, se quería formar el hombre político; en Esparta, el hombre guerrero; en la Edad Media, el hombre religioso; en el Renacimiento, el hombre cortesano; en el siglo XVIII, el hombre ilustrado, el hombre productor. Hoy anhelamos, el hombre completo, adaptado a un mundo cambiante.

Dada la complejidad de definir a la educación, varios filósofos, psicólogos, pedagogos y sociólogos, han dado numerosas definiciones a través de los tiempos. De los variados conceptos que existen enunciaré los más importantes:

PLATÓN.- "Educación es dar al cuerpo y al alma toda la belleza y toda la perfección de que son susceptibles". (Pág. 21).

KANT.- "La Educación es el desarrollo en el hombre de toda la perfección que lleva consigo su naturaleza".(Pág. 21).

UZCATEGUI, Emilio, (1996). Dice que: "Educación es la ciencia y el arte de í condicionar reflejamente la conducta humana con el objeto de contribuir en cada individuo una personalidad desarrollada, integral y armónicamente dentro de las limitaciones naturales, susceptible de constante mejoramiento y producción adaptada al medio ambiente a la vez que capacitada para hacerlo progresar". (Pág. 22)

De los conceptos anotados sobre Educación, con orientación filosófica, sociológica o pedagógica y otros con sentido integral, se establece que todos parten de la definición etimológica. Considera que la Educación es un proceso continuo y sistemático, con un fin determinado como es la formación de la personalidad y la transmisión de la cultura de las generaciones anteriores a las presentes. En la mayoría de los conceptos modernos sobre educación, se hace énfasis sobre el desarrollo de los aspectos bio-psico-socio-culturales del individuo. Considerando a éste como un todo dentro del proceso educativo.

Existe una constante interrelación entre los tres conceptos fundamentales de la ciencia pedagógica, instrucción, enseñanza y educación. Estas son partes

integrantes de un proceso único, cual es el proceso de la educación en su amplio sentido.

**La Instrucción** es la asimilación por parte del individuo de los conocimientos sistematizados de las diferentes ciencias y disciplinas elaboradas por las generaciones pasadas, el descubrimiento y formación de las capacidades individuales que han de servir para que el hombre las utilice en la vida práctica.

**La Enseñanza** es la orientación pedagógica al proceso de suministros de conocimientos, experiencias, hábitos y costumbres que aseguren un nivel adecuado y una dirección ideológica de la educación.

**La Educación** es un proceso en el que se define como un conjunto de relaciones estructurales entre la educación con sus funciones propias y los procesos culturales, sociales, políticos y económicos; en el cual los padres, maestros y comunidad deben preocuparse de la capacitación en todos los aspectos encaminados a la formación integral de la personalidad, como: espíritu de responsabilidad, sinceridad en sus actos, exactitud en el cumplimiento de sus tareas, cooperación, etc. Solo con una actitud coordinada y unitaria será posible conseguir una educación integral, en la cual el agente principal es la persona susceptible no solo de asimilar información proveniente de fuera, sino de generar formas conceptuales y valorativas para conocer, interpretar y transformar la realidad de un país.

#### ***1.3.1.2.1 Educación Familiar***

El hecho educativo encuentra su origen en la familia como primera unidad social, en la cual el individuo se encuentra inserto en el momento del nacimiento. Sin embargo, no se desarrolla siempre del mismo modo, sino que depende de la estructura familiar, que varía con la evolución de las civilizaciones. Es decir, son los padres los que imparten la primera forma de instrucción al niño, ayudándole a adquirir el control de las funciones del propio cuerpo, a aprender el lenguaje y el

uso de instrumentos más simples; ellos son los que transmiten las primeras normas morales, las primeras alegrías, tristezas, así como los {causantes de los primeros problemas mentales.

De ahí la importancia de educar a los futuros padres para que a su vez estos incidan positivamente en el crecimiento y desarrollo del niño y adolescente del futuro.

#### ***1.3.1.2.2 Educación Escolar***

La educación escolar es la encargada de continuar con la formación de la personalidad humana. Respondiendo a las exigencias de los tiempos modernos para adaptarse a la vida profesional, familiar o social.

De ahí la gran importancia de la modernización de los sistemas y las técnicas de enseñanza-aprendizaje en los diferentes niveles del sistema formal. De acuerdo con estas concepciones pedagógicas se establece primeramente la importancia de relacionar la familia con la escuela, Como instituciones que persiguen un fin común.

La segunda es la dimensión de la escuela como valor social. Por cuanto en los primeros años, el niño prolonga en la escuela parvularia el ambiente familiar.

El ambiente familiar, entre los 7 y 12 años el niño tiende por naturaleza a asociarse y comienza a comprender los beneficios de dar y recibir de la sociedad; entre los 15 y 18 años debe superar su tendencia a la sociedad con el deseo de compañía por medio de la amistad, asociándose en grupos de trabajo, deportivos, etc. Estas tendencias y diversas situaciones deben ser estudiadas y practicadas por las instituciones educativas de acuerdo con sus intereses y necesidades, con el fin de prepararle y enfrentarlo con las situaciones que va a encontrar en la vida diaria.

Por último, en la escuela es en donde el niño debe aprender a vivir un ambiente democrático que le permita moverse con libertad, espontaneidad y con sentido de responsabilidad como miembro de un grupo y como futuro ciudadano.

### ***1.3.1.3 la Salud***

#### ***1.3.1.3.1 Conceptos y Generalidades***

Para la **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD "OMS"**.- Manifiesta que es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y .no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.

El concepto dado por la OMS es de gran trascendencia y de largo alcance, por cuanto la salud física es el conocimiento de la anatomía y fisiología de los órganos, aparatos y sistemas; las formas de prevenir, proteger y rehabilitar cuando tiene alguna lesión. La salud mental, en cambio, implica la presencia de una serie de factores positivos que contribuyen a mantener una personalidad sana o equilibrada en los aspectos tanto individual como social, evitando el stress, la depresión.

Los Organismos Internacionales De La Salud Organización Mundial De La Salud (OMS) Fue creada en 1948; es un organismo especializado vinculado con la Organización de las Naciones Unidas. Organismo en el que los profesionales de la salud de más de 155 países intercambian sus conocimientos y experiencias con el objeto de que todos los ciudadanos del mundo puedan alcanzar un grado óptimo de salud que les permita llevar una vida social y económicamente productiva.

Mediante la cooperación técnica directa con sus estados miembros, la OMS promueve el establecimiento de servicios completos de salud como: la prevención y la lucha contra las enfermedades, el mejoramiento de las condiciones ambientales, la formación y perfeccionamiento del personal de salud, la coordinación y el desarrollo de las investigaciones biomédicas sobre los servicios de salud.



Dentro de los objetivos de la OMS están la planificación y ejecución de programas de salud, mejoramiento de la higiene materno infantil; la lucha contra el paludismo y otras enfermedades transmisibles, como la tuberculosis y la lepra; fomento de campañas masivas de vacunación contra ciertas enfermedades prevenibles; el mejoramiento de la salud mental; el abastecimiento de agua potable y la formación de personal de salud de todas las categorías.

Entonces puede decirse que la educación para la salud propone el cambio de conducta del individuo para la preservación de la salud. A través de la información que constituye quizá en cierta forma un principio de motivación a que la persona se interese sobre determinado procedimiento ya que su aplicación conlleva a la prevención.

La educación para la salud exige a las personas la adaptación de medidas encaminadas a la prevención de enfermedades infectas contagiosas con el fin de preservar la salud poblacional.

Una buena salud es el mejor tesoro, representa el estado normal del ser humano, mientras que el anormal constituye una enfermedad. Se debe estar convencido que vale la pena pagar un precio para mantener la salud y evitar enfermarnos, aunque las normas higiénicas que se requiere poner en práctica parezcan exageradas.

El cuerpo humano es un delicado mecanismo de precisión que necesita conservarlo con máximo cuidado, siendo aconsejable un chequeo médico por lo menos una vez al año, además la higiene personal se realizara permanentemente en todas las épocas de la vida.

Para conseguir una buena salud se requiere el empleo metódico del tiempo dedicado diariamente unos cuantos minutos al ejercicio físico substituyendo los programas de televisión por actividades como deporte, la investigación, la lectura, hábitos que serán de gran beneficio para mantener una formación intelectual y gozar de una buena salud, siendo necesario para lograr en fin como por ejemplo tomar un baño diario, de no ser posible es aconsejable el aseo en las partes del

cuerpo las cuales producen sudoración intensa, así como también la limpieza de la habitación, cocina y más lugares en la casa donde habitamos.

Según. NARVÁEZ C. Wilson, (1996). “El aire que respiramos, la cantidad y calidad de alimentos que ingerimos, el lugar donde vivimos, la higiene que brindamos a nuestro cuerpo, el trabajo que realizamos, las relaciones familiares, laborales y sociales, las condiciones de la salud e incluso el régimen político en el que nos desenvolvemos son aspectos que influyen en nuestra salud”.

Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.

La buena higiene permite alcanzar un estado excelente de salud energía y vitalidad que permite la eficiencia en el trabajo y la realización de las actividades cotidianas. Con el propósito de aumentar el nivel de concientización de las personas es importante que la población conozca las diferentes fuentes de causantes de patologías.

Vivir con salud es por tanto una premisa para alcanzar una calidad de vida plena a cualquier edad. Se entiende aquí por calidad de vida, el disponer del tiempo, los recursos y las condiciones necesarias para realizar un proyecto personal.

Se entiende que la salud es la condición principal para este objetivo, pero ¿cuáles son las premisas para disfrutar de una vida sana? A lo largo de esta exposición se irán dando a conocer esas premisas, adelantando que una alimentación saludable, la práctica regular de ejercicio físico adecuado a cada edad, el equilibrio entre la vida activa y el reposo, la salud mental y los comportamientos coherentes, son la base de lo que se entiende por una vida sana.

Sin embargo, es necesario entender que pese a todos los esfuerzos individuales, las personas viven sometidas a la influencia de sus genes y de agentes externos

que benefician o perjudican su salud. Agentes que deben identificarse y controlarse en la medida de lo posible. Algunos de estos agentes son las enfermedades degenerativas (cardiovasculares, cáncer, diabetes...), los traumatismos o las infecciones.

Muchas de esas enfermedades pueden hacerse más llevaderas con pautas de vida saludables, asimismo, sus complicaciones pueden retrasarse, minimizarse o incluso evitarse con el diagnóstico precoz, la información necesaria, y la adopción de estilos de vida saludables. El recurso terapéutico siempre será posible, pero aun así habrá que conocer cuáles son las recomendaciones para hacer el mejor uso posible de los medicamentos y otros tratamientos a fin de evitar efectos indeseables o nocivos. Finalmente, el respeto a los derechos individuales, la igualdad y la equidad social, serán los determinantes que mayor peso tendrán en la salud.

Para CRUZ MOLINA, María M. (1998). “La Educación para la Salud (EPS) es una práctica antigua, aunque ha variado sustancialmente en cuanto a su enfoque ideológico y metodológico como consecuencia de los cambios paradigmáticos en relación a la salud: De un concepto de salud como no-enfermedad hacia otro más global, que considera la salud como la globalidad dinámica de bienestar físico, psíquico y social” (Pág. 33).

La educación para la salud ayudan al niño a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal, por ello, es importante crear hábitos de higiene en el niño, desde edades muy tempranas, les transmite sensación de bienestar y de seguridad.

#### ***1.3.1.3.2 Tipos de Acciones de Salud***

Educación para la Salud Acciones de la salud son las acciones destinadas a prevenir la enfermedad y a recuperar la salud.

- ✓ Acciones de promoción
- ✓ Acciones de protección
- ✓ Acciones de recuperación o de rehabilitación

### ***Acciones de Promoción.***

Están destinadas a suprimir o evitar los riesgos que puedan dañar al individuo o que afecten al medio ambiente.

Tienen a prevenir las enfermedades y a impedir su desarrollo. Al individuo y al ambiente que lo rodea.

### ***Acciones de Protección.***

Sobre el individuo comprenden tres niveles.

#### ***Prevención Primaria***

Son las acciones a conservar la salud del hombre y evitar los riesgos.

**Higiene de la piel:** Una piel sana y limpia impide la acumulación de los microbios.

**Higiene de los ojos:** Evitar tocar los ojos con las manos sucias o con pañuelos y toallas ajenas.

**Higiene de la boca:** Una forma correcta es colocar un pañuelo sobre la nariz y la boca para evitar la diseminación de microbios.

**Alimentación:** Los restos alimenticios que quedan entre los dientes se descomponen y son origen de las caries.

Ejercicios: Las personas que no realizan ejercicios padecen de trastornos digestivos, pulmonares. Es necesario además de las horas de sueño, breves periodos de descansos y relajación entre las actividades diarias.

- Prevención secundaria
- Prevención terciaria

De igual manera se considera como protecciones.

- El agregado de flúor al agua de consumo para evitar las caries
- La aplicación de vacunas
- Buen cocido de las carnes

Las acciones tienen a evitar la contaminación del aire, del agua y del suelo.

Ejemplos:

- Potabilización del agua
- Controlando las plagas de insectos y roedores
- Controlando la evacuación de los residuos domiciliarios e industrias

### ***Prevención Secundaria***

Se aplica en los casos cuando las enfermedades, debido a sus características no siempre pueden ser evitadas.

Ejemplo: El cáncer, las enfermedades mentales, infarto, etc.

Comprenden medidas denominadas de diagnóstico temprano y tratamiento oportuno.

Los medios más eficaces para realizar la prevención secundaria es el examen médico periódico, permite detectar cualquier problema. Si los resultados médicos, presencia de alguna enfermedad es necesario poner en marcha un tratamiento.

### ***Prevención Terciaria***

Solo se ejerce en aquellas personas que han perdido su salud y no han recuperado totalmente. El objetivo de esta prevención es desarrollar las capacidades que no hayan sido afectadas por la enfermedad y que le permite volver a la vida social.

Es una especialización que pretende aplicar principios educativos para promover cambios de conducta en un individuo o comunidad, en la actualidad aparece para sustituir las denominaciones de educación de higiénica o sanitaria.

### ***Acciones de Recuperación o Rehabilitación.***

**Recuperación:** lograr que el enfermo recupere la actividad del órgano afectado. Si la enfermedad no deja secuelas, el individuo vuelve a su actividad anterior sin problemas, pero si aquella deja secuelas es necesaria la rehabilitación.

**Rehabilitación:** es tratar de devolver al enfermo a su actividad, si la enfermedad ha dejado secuelas es necesario que acepte su nuevo estado y se siente útil.

## ***1.3.2 La Constitución de la República del Ecuador 2008***

### ***1.3.2.1 Según el Capítulo Segundo, Sección Sexta de la Educación Manifiesta***

**Art. 26.-** La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado. Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

**Art. 27.-** La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente

sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural, democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar. La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

**Art. 28.-** La educación responderá al interés público y no estará al servicio de intereses individuales y corporativos. Se garantizará el acceso universal, permanencia, movilidad y egreso sin discriminación alguna y la obligatoriedad en el nivel inicial, básico y bachillerato o su equivalente. Es derecho de toda persona y comunidad interactuar entre culturas y participar en una sociedad que aprende. El Estado promoverá el diálogo intercultural en sus múltiples dimensiones. El aprendizaje se desarrollará de forma escolarizada y no escolarizada. La educación pública será universal y laica en todos sus niveles, y gratuita hasta el tercer nivel de educación superior inclusive.

**Art. 29.-** El Estado garantizará la libertad de enseñanza, la libertad de cátedra en la educación superior, y el derecho de las personas de aprender en su propia lengua y ámbito cultural. Las madres y padres o sus representantes tendrán la libertad de escoger para sus hijas e hijos una educación acorde con sus principios, creencias y opciones pedagógicas.

### ***1.3.2.2 El Capítulo Segundo, Sección Séptima de la Salud***

**Art. 32.-** La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir. El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas,

acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional.

**Art. 358.-** El sistema nacional de salud tendrá por finalidad el desarrollo, protección y recuperación de las capacidades y potencialidades para una vida saludable e integral, tanto individual como colectiva, y reconocerá la diversidad social y cultural. El sistema se guiará por los principios generales del sistema nacional de inclusión y equidad social, y por los de bioética, suficiencia e interculturalidad, con enfoque de género y generacional.

**Art. 359.-** El sistema nacional de salud comprenderá las instituciones, programas, políticas, recursos, acciones y actores en salud; abarcará todas las dimensiones del derecho a la salud; garantizará la promoción, prevención, recuperación y rehabilitación en todos los niveles; y propiciará la participación ciudadana y el control social.

**Art. 360.-** El sistema garantizará, a través de las instituciones que lo conforman, la promoción de la salud, prevención y atención integral, familiar y comunitaria, con base en la atención primaria de salud; articulará los diferentes niveles de atención; y promoverá la complementariedad con las medicinas ancestrales y alternativas.

La red pública integral de salud será parte del sistema nacional de salud y estará conformada por el conjunto articulado de establecimientos estatales, de la seguridad social y con otros proveedores que pertenecen al Estado, con vínculos jurídicos, operativos y de complementariedad.

**Art. 361.-** El Estado ejercerá la rectoría del sistema a través de la autoridad sanitaria nacional, será responsable de formular la política nacional de salud, y normará, regulará y controlará todas las actividades relacionadas con la salud, así como el funcionamiento de las entidades del sector.



**Art. 362.-** La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias. Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes.

Los servicios públicos estatales de salud serán universales y gratuitos en todos los niveles de atención y comprenderán los procedimientos de diagnóstico, tratamiento, medicamentos y rehabilitación necesarios.

### ***1.3.2.3 El Capítulo Tercero, Sección Quinta de las Niñas, Niños y Adolescentes***

**Art. 44.-** El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

Las niñas, niños y adolescentes tendrán derecho a su desarrollo integral, entendido como proceso de crecimiento, maduración y despliegue de su intelecto y de sus capacidades, potencialidades y aspiraciones, en un entorno familiar, escolar, social y comunitario de afectividad y seguridad.

Este entorno permitirá la satisfacción de sus necesidades sociales, afectivo-emocionales y culturales, con el apoyo de políticas intersectoriales nacionales y locales.

**Art. 45.-** Las niñas, niños y adolescentes gozarán de los derechos comunes del ser humano, además de los específicos de su edad. El Estado reconocerá y garantizará la vida, incluido el cuidado y protección desde la concepción.

Las niñas, niños y adolescentes tienen derecho a la integridad física y psíquica; a su identidad, nombre y ciudadanía; a la salud integral y nutrición; a la educación y

cultura, al deporte y recreación; a la seguridad y social; a tener una familia y disfrutar de la convivencia familiar y comunitaria; a la participación social; al respeto de su libertad y dignidad; a ser consultados en los asuntos que les afecten; a educarse de manera prioritaria en su idioma y en los contextos culturales propios de sus pueblos y nacionalidades; y a recibir información acerca de sus progenitores o familiares ausentes, salvo que fuera perjudicial para su bienestar.

El Estado garantizará su libertad de expresión y asociación, el funcionamiento libre de los consejos estudiantiles y demás formas asociativas.

**Art. 46.-** El Estado adoptará, entre otras, las siguientes medidas que aseguren a las niñas, niños y adolescentes:

1. Atención a menores de seis años, que garantice su nutrición, salud, educación y cuidado diario en un marco de protección integral de sus derechos.

2. Protección especial contra cualquier tipo de explotación laboral o económica. Se prohíbe el trabajo de menores de quince años, y se implementarán políticas de erradicación progresiva del trabajo infantil.

El trabajo de las adolescentes y los adolescentes será excepcional, y no podrá conculcar su derecho a la educación ni realizarse en situaciones nocivas o peligrosas para su salud o su desarrollo personal. Se respetará, reconocerá y respaldará su trabajo y las demás actividades siempre que no atenten a su formación y a su desarrollo integral.

3. Atención preferente para la plena integración social de quienes tengan discapacidad. El Estado garantizará su incorporación en el sistema de educación regular y en la sociedad.

4. Protección y atención contra todo tipo de violencia, maltrato, explotación sexual o de cualquier otra índole, o contra la negligencia que provoque tales situaciones.

5. Prevención contra el uso de estupefacientes o psicotrópicos y el consumo de bebidas alcohólicas y otras sustancias nocivas para su salud y desarrollo.

6. Atención prioritaria en caso de desastres, conflictos armados y todo tipo de emergencias.

7. Protección frente a la influencia de programas o mensajes, difundidos a través de cualquier medio, que promuevan la violencia, o la discriminación racial o de género.

Las políticas públicas de comunicación priorizarán su educación y el respeto a sus derechos de imagen, integridad y los demás específicos de su edad. Se establecerán limitaciones y sanciones para hacer efectivos estos derechos.

8. Protección y asistencia especiales cuando la progenitora o el progenitor, o ambos, se encuentran privados de su libertad.

9. Protección, cuidado y asistencia especial cuando sufran enfermedades crónicas o degenerativas.

### ***1.3.3. Desarrollo Integral de los Niñ@s.***

Las Instituciones Educativas juegan un papel fundamental en el proceso educativo de los niñ@s, por ello es importante que los padres y representantes deben participar de manera activa y dinámica en el proceso educativo de sus hijos, puesto que el pilar fundamental de la educación es la familia y el docente, se fija en está para determinar los intereses y necesidades de cada niñ@s convirtiéndose el núcleo familiar en moldeador y mediador del éxito de las estrategias y las didácticas educativas que asume el docente por lo tanto este debe conocer y manejar las diferentes etapas del desarrollo del niño y la niña en sus aspectos evolutivos ya que estos constituyen elementos indispensables a la hora de inferir en su estado de salud y que deben ser tomados en cuenta ya que son pruebas

positivas de que los niñ@s disfruten de una buena salud desde el punto de vista de su integridad bio-psico- social.

RIEGO GAONA María Alexandra, (1986). Afirma que: “Tomando en cuenta que el niño conoce el mundo a través de su cuerpo, podemos concluir que el avance de esta etapa sensomotriz es fundamental para el desarrollo integral del niño”.

La familia es el principal ente al partir del cual el niño adquirirá, aprendizajes y patrones de conducta que poco a poco irá incorporándolos en su vida, la higiene y cuidado. En la infancia tiene especial interés pues de la normas impartidas en el niño dependerá el futuro del mismo, si el aporte es apropiado constituye un factor determinante para conseguir un comportamiento con reglas de urbanidad integras que favorezcan al crecimiento y desarrollo adecuado del niño.

El desarrollo integral de los niñ@s está influenciado por el medio donde se desarrollen, la educación es una fuente importante de conocimientos, mediante ella podrán adquirir hábitos que influenciarian en su formación, comportamiento y personalidad.

Actualmente son muchos los problemas que afectan de manera directa el proceso educativo amenazando el desarrollo integral del niño y niña, puesto que son vulnerables a distintas enfermedades gastrointestinales, ya que no cuentan con un espacio dotado y acto para implementar los hábitos de higiene personal. Los centros de educación inicial deben estar dotados y acondicionados para que los niños y niñas de educación inicial puedan implementar los hábitos de higiene personal, tener la información gráfica, afiches, donde se visualicen las imágenes de cumplimiento correctamente de los hábitos de higiene personal.

Además en este proceso es importante la efectividad en el niño, las demostraciones de amor y respeto hacia el infante se ven reflejadas en la asimilación y practica de las reglas impartidas por los padres y madres de familia

o personas encargadas quienes tienen la responsabilidad de inculcar valores y educar de mejor manera al infante.

El niño asimila lo que observa si se inculca desde pequeños normas de vida será más fácil lo que aprende para que se haga costumbre y cuando crezca no tendrá problemas sino más bien formará parte de su vida diaria, lo hará con entusiasmo y se sentirá feliz. La calidad de vida es una tarea rigurosa que debe desarrollarse desde los primeros años, si desde pequeños se les enseña a mantenerse presentables y practicar hábitos de higiene, permitirá construirlos en costumbres que facilita su ejecución y práctica cotidiana.

Si bien es cierto, el niño cuando nace no conoce del mundo exterior, pero conforme va creciendo está en capacidad de asimilar todos los conocimientos que le impartan, por esta razón maestros y padres de familia deben persuadir e inducir al niño hacia los buenos hábitos de pulcritud, higiene y urbanidad, como elementos primordiales para su formación destacando que una de las mejores formas de alcanzar dicho objetivo es enseñar mediante el ejemplo para que el niño capte de mejor manera las nociones aplicadas.

#### ***1.3.3.1 ¿Qué es una necesidad?***

Según la Real Academia Española la definición de necesidad es Aquello a lo cual es imposible sustraerse, faltar o resistir. Es un componente básico del ser humano que afecta su comportamiento, porque siente falta de algo para poder sobrevivir o sencillamente para estar mejor

Toda pretensión de buen trato a niños, niñas y adolescentes, requiere de una consideración fundamental: reconocer y legitimar las necesidades que ellos poseen. Y esto es central para la labor formativa de familia y comunidad educativa, ya que de diversos modos estamos todos/as implicados/as en la generación de las instancias para satisfacerlas.

Actualmente, vivimos una cultura en la que muchas veces se centra la atención en ciertas necesidades fisiológicas, dejando de lado otras tan importantes como esa para el desarrollo humano, como por ejemplo el afecto, que era el tema de artículo anterior.

Por esta razón, queremos invitar a compartir esta mirada que nos abre y reafirma en la búsqueda de una conciencia cada vez más legitimadora de las necesidades de niños y niñas.

#### ***1.3.3.1.1 Necesidades Biológicas del Niñ@s.***

La nutrición durante la infancia tiene un interés especial debido a su influencia tanto en el estado de salud del niño como del futuro adulto. El aporte apropiado de nutrientes es un factor determinante para conseguir un crecimiento y desarrollo adecuado del niño.

La estructura del niñ@ está conformado por una buena nutrición y una correcta aplicación de hábitos de higiene a fin de llevar una vida saludable para un buen funcionamiento de sus capacidades físicas e intelectuales, el aporte apropiado de nutrientes con una abundante higiene es un factor determinante para conseguir un crecimiento y desarrollo adecuado en el niño. Existen diferentes tipos de necesidades, que se clasifican en: Psicológicas, Fisiológicas y Biológicas; Las necesidades biológicas se clasifican en:

#### ***Necesidad de Respirar.***

El oxígeno es vital para que todas las células lleven a cabo el metabolismo que produce energía. El aporte adecuado se basa en el perfecto funcionamiento de los sistemas respiratorios, nervioso y cardiovascular. Se debe valorar amplitud respiratoria, ruidos respiratorios, color de los tegumentos, frecuencia respiratoria, mucosidades, permeabilidad de vías respiratorias, ritmo respiratorio, tos. Algunos

factores que influyen en esta necesidad: El ejercicio, el sueño, emociones, entre otras.

### ***Necesidad de Beber y Comer.***

El agua es el disolvente universal, es decir, el disolvente básico para todas las reacciones químicas que tienen lugar en el organismo.

En cuanto a la necesidad de beber, el auxiliar interviene en los procedimientos de ingresos de líquidos (control de la ingesta, suero terapia), en la eliminación del paciente, en la realización del balance de líquido y en su educación sanitaria. La necesidad de comer no debe ser subestimada, cuando no dispone de fuentes externas el organismo emplea las internas quiere decir las reservas de carbohidratos (glucógeno en el hígado y en los músculos) es lo primero que se usa; posteriormente utiliza las grasas y proteínas de los tejidos. Cuando los carbohidratos se consumen el hígado transforma las grasas y las proteínas en glucosa.

El auxiliar interviene en los procedimientos de alimentación del paciente por vía oral, por vía enteral y parenteral, en la recogida del peso, en la enseñanza de autocuidados, etcétera. Términos que debemos valorar: Alimentos, apetito, saciedad, equilibrio hidroelectrolítico, metabolismo, nutrientes, o elementos nutritivos y por ultimo estados nutricionales. Algunos factores que influyen en esta necesidad: Edad y crecimiento, actividades físicas, y regularidad en los horarios en las comidas, etc.

### ***Necesidad de Eliminar (deposición, micción y sudor).***

Para que el organismo funcione eficazmente, los residuos de alimentación y de gases deben ser eliminados del tracto digestivo. Los órganos implicados en este proceso son los riñones, el intestino grueso, los pulmones y la piel.

Cada persona tiene sus propias pautas en el hábito de defecar. Los profesionales pueden ayudar a los pacientes conociendo sus costumbres y facilitando que puedan ejercitar las cuando sea posible, algunos de los factores que influyen en la evacuación son los cambios en la dieta y el aumento de estrés. Respecto a esta necesidad el auxiliar interviene en procedimientos de colocación de una botella, de sondajes, de administración de enemas, enseñanza de autocuidados, etc.

### ***Necesidad de Descansar y Dormir.***

Sin las horas suficientes de descanso, disminuye tanto la concentración mental como la memoria. Una persona que duerme poco se vuelve irritable y su capacidad de afrontar el estrés psicológico es menor. Es muy importante alternar Periodos de trabajo y descanso. Es importante la labor de los auxiliares de enfermería en cuanto a las medidas de apoyo para ayudar al paciente a dormir, tales como el arreglo de la cama; la movilidad; la Higiene del cuerpo, de la ropa y de la unidad del paciente; el control de los estímulos ambientales; la disminución de la ansiedad; la educación sanitaria, Etc. Debemos valorar descanso, sueño, y ritmo cardiaco. Y algunos factores que influyen en esta necesidad: La edad, el ejercicio, hábitos ligados al sueño, la ansiedad y los horarios de trabajo. Necesidad de mantener la temperatura corporal:

Para que la célula funcione eficazmente se requiere una temperatura corporal relativamente constante. Dado que el calor es producido por el cuerpo de forma constante por medio del metabolismo, son también necesarios mecanismo que lo elimine. La piel es el órgano responsable del mantenimiento de la temperatura en un nivel óptimo mediante la evaporación y la respiración.

#### ***1.3.3.1.2 Necesidades Psicológicas del Niño@s.***

MEJIA, Martha. (2009). Comenta que: El niño tiene necesidades Psicológicas y la familia tiene que satisfacerlos de no ser así componente su desarrollo afectivo e



intelectual y el comportamiento o conducta que será contrapuesto a las expectativas y esperanzas de la familia, escuela y sociedad en general.

Las necesidades psicológicas son: el afecto, juego, disciplina, seguridad, madurez psíquica y social y la aceptación.

El afecto es una de las necesidades mayores desde el punto de vista psicológico tanto para el niño como para el adulto; es evidente la satisfacción y bienestar que se aprecia en los niños, ante las expresiones de afecto de otros, incluso en adultos. El juego le permite practicar modelos de conducta social, además de ser una diversión, estimula la creatividad y el aprendizaje del niño, es una válvula de escape para las emociones en sentido general. (Amor, celos, ira, ansiedad, tristeza).

Para el desarrollo de sus potencialidades deben brindar seguridad, ya que la ausencia de aquello trae consecuencias, temores, inseguridades que no le permiten centrar sus atenciones y va a tener dificultades interpersonales en su rendimiento escolar y personalidad.

Para que el niño aprenda a aceptar la autoridad y adquiera la capacidad de suprimir sus impulsos de prescindir de placeres inmediatos se deben aplicar medidas disciplinarias.

La conducta es necesaria toda la vida, surge problemas cuando los padres esperan obediencia implícita exigencias imprescindibles o cuando el hogar no está ordenado. Además muchos niños se portan mal para llamar la atención ya que asisten rechazados o sobreprotegidos o inseguros del afecto de los padres.

En cuanto a la madurez psíquica y social, ésta depende del alto grado de independencia del niño, el padre debe darle cierto grado de oportunidad al niño para gozar de cierta libertad de acción en casa y fuera de ella, decidir por sí mismo

en aspectos que a él le conciernen personalmente y actuar con sentido de responsabilidad. ([www.diariolosandes.com.ec](http://www.diariolosandes.com.ec))

#### ***1.3.3.1.3 Las Necesidades Fisiológicas del Niñ@s.***

OJEDA DEL VALLE, Mayra. (2006). En su artículo determina que “El desarrollo físico de los niños está relacionado con el proceso intenso de crecimiento y desarrollo de las diferentes estructuras y tejidos, constituyendo de hecho, un indicador para la evaluación de las distintas etapas de la vida del niño”.

Que a partir del primer año de vida de los niñ@s en su mayoría ya caminan y es cuando se debe mayor cuidado porque por naturaleza el niño explora, manipula los objetos que se encuentra a su alcance, siendo importante en esta etapa el papel que juega la higiene en la vida del niñ@, pues si se lleva algo a la boca y no estuvo limpio posiblemente le causara una infección. Siendo recomendable, recibir comida en cantidad y calidad suficientes, vivir en condiciones adecuadas, estar protegido de los peligros reales que pueden amenazar su integridad, disponer de asistencia médica, vivir en un ambiente que permita una actividad física sana, de la cual se desprende las siguientes.

#### ***La necesidad de lazos afectivos seguros y continuos.***

- La necesidad de vínculos profundos, asegurando un apego sano y seguro.
- La necesidad de aceptación incondicional, con mensajes de ternura que le permiten al niño o niña aceptarse y comenzar a aceptar a los otros.
- La necesidad de ser importante para el otro, al menos para un adulto, lo que se expresa en las imágenes y expectativas que los adultos tienen sobre el presente y el futuro del niño o niña.

#### ***Las necesidades cognitivas (del pensamiento).***

- La necesidad de estimulación de su curiosidad por el entorno, motivándolo a explorar y conocer el mundo.
- La necesidad de experimentar, con el fin de modificar el entorno de manera constructiva.
- La necesidad de refuerzo: gestos alentadores, información sobre la calidad de sus logros, corrección de errores y refuerzo de conductas adecuadas.

#### ***Las necesidades sociales.***

- La necesidad de comunicación, de conversaciones donde se le confirma como sujeto y es reconocido como parte del sistema social al que pertenece; además de conversaciones con adultos que escuchan y comprenden
- La necesidad de consideración como persona válida, fortaleciendo su esperanza para desarrollar sus proyectos y compromisos.
- La necesidad de estructuras, de normas, en tanto se basen en el respeto por las personas y las diferencias, permitiendo al niño o niña participar adecuadamente en su cultura.

#### ***La necesidad de valores.***

- Los niños y niñas necesitan valores que les permitan sentirse parte de su cultura.
- Los niños y niñas necesitan interiorizar reglas sociales que les permitan poder evaluar sus conductas y también poder confiar en los adultos que los rodean.

- Niños y niñas necesitan un entorno adulto donde la manera de ver y comprender el mundo garantiza el respeto a todos, permitiendo la justicia y la solidaridad.

#### ***1.3.3.1.4 Necesidad de Higiene***

La higiene definida como, una ciencia que trata de salud y su conservación, ocupa un lugar preponderante en el campo de educación. Su utilización se hace a través de medios y procedimiento encaminados tanto al bienestar físico psicológico del hombre. No se refiere únicamente al aseo corporal sino que involucra la limpieza de la vivienda y del medio que nos rodea con la finalidad de evitar enfermedades.

La higiene practicada en forma privada o pública emplea ciertas normas que no solamente influyen en el bienestar personal, sino en la conservación de un ambiente saludable. Su aplicación conlleva a un alto índice de autoestima del individuo y su aceptación en la sociedad.

Los hábitos de higiene generalmente se aprenden en la casa; los niños aprenden de los adultos como lavarse las manos, como cepillar los dientes, como bañarse. Sin embargo muchas personas no tienen la oportunidad de aprender los hábitos de higiene debido a la deficiente infraestructura sanitaria de sus viviendas. El maestro como educador tiene el deber de enseñar y aplicar la enseñanza de normas de higiene en la escuela así como también el padre de familia debe fomentar estos hábitos en el hogar.

#### ***1.3.4 Reglas y Normas de Higiene***

La higiene personal no es más que el aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque es una parte importante de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal es importante para la salud y estado de bienestar de nuestros niños. Es realmente indispensable educar a nuestros niños desde las edades tempranas (0-6 años) para así poder prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades que

pongan en riesgo su salud. Además las normas de aseo y una correcta higiene personal nos permiten mantener una buena presencia.

Para DELGADO y TERCEDOR. (2002). Definen a la higiene corporal “como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Igualmente, la higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos” (pág. 23.).

Sin embargo, no es correcto pensar que todos los virus, bacterias y hongos son microorganismos agresivos e invasores del cuerpo humano. Por lo tanto, la higiene corporal debe ser una higiene equilibrada: debe reducir las contaminaciones de organismos patógenos entre individuos y respetar al mismo tiempo las floras microbiológicas que nos rodean, así como aquellas que alojamos en nuestro interior.

#### ***1.3.4.1 Reglas de Higiene de los Alimentos***

Los alimentos están expuestos a la acción contaminante de innumerables bacterias, algunas de ellas inofensivas, otras capaces de ocasionar hasta la muerte. Su correcta manipulación es fundamental para evitar el contagio de enfermedades. Higiene de los alimentos son todas las condiciones y medidas necesarias para garantizar la inocuidad y la aptitud de los alimentos en todas las fases de la cadena alimentaria.

Según el DR. BYRD, Oliver E. (2001). El nivel alimenticio de un pueblo depende de factores muy diversos. En la actualidad la costumbre de comer fuera de casa aumenta las posibilidades de contraer enfermedades de cubiertos no esterilizados, por otra parte la acción inadecuada de algunos alimentos destruirán partes de sus valores nutritivos o será causa de la transmisión de enfermedades. (pág. 48).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), hay 10 reglas básicas para preservar la higiene de los alimentos que posteriormente ingerimos:

- Al escoger los alimentos fíjate en su aspecto, que parezca fresco, limpio, higiénico.
- Lavar las verduras, frutas, hortalizas en agua con unas gotitas de lejía o algún producto desinfectante idóneo para la higiene alimentaria.
- La fecha de caducidad, no olvides consultarla.
- Cocinar los alimentos bien.
- Consume los alimentos inmediatamente después de ser cocinados. Si no los consumes guárdalos para preservarlos del ambiente.
- Aprende a recalentar correctamente los alimentos cocinados
- Evitar el contacto entre alimentos cocidos y los alimentos crudos.
- Lavarse regularmente las manos a fin de no ser nosotros fuente de transmisión de microorganismos a los alimentos.
- Mantener una correcta limpieza de la cocina, lugares donde depositas alimentos, utensilios cocina. Usar productos desinfectantes aptos para la limpieza de superficies.
- Preservar los alimentos de cualquier animal o insecto que pueda transmitir algún tipo de microorganismo dañino como cucarachas, ratas y hormigas.
- El agua que se use ha de ser potable, hay que tener cuidado en excursiones o viajes si lavamos alimentos en agua que no sea potable.

#### ***1.3.4.2 Reglas de Higiene en las Viviendas***

Necesarias para mantener una buena salud, tomando algunas precauciones en la higiene de las viviendas para prevenir enfermedades.

- Aplicar la limpieza diaria en todos los lugares de la casa especialmente en la cocina.
- Mantener las paredes, techos y suelo libre de grietas para evitar la acumulación de impurezas.

- Recoger la basura en fundas plásticas o recipientes destinados para este propósito, de manera que faciliten la colección de los carros municipales.
- Mantener orden y limpieza en cada habitación y más dependencias del hogar para que este sea acogedor y confortable.
- Deshacer rápidamente de la basura, no permitir que se acumule para evitar la proliferación de moscas y ratas que son portadoras de graves enfermedades.
- Mantener a los animales domésticos fuera del hogar.
- No utilizar los dormitorios para cocinar.
- Los lavabos e inodoros deberán lavarse y desinfectarse regularmente para mantenerse limpios.
- Los ambientes donde vivimos (sala, comedor, baño) deben recibir ventilación diariamente. La ventilación es fundamental, el aire se vacía por respiración, transpiración o por ejemplo de aparatos eléctricos.

#### ***1.3.4.2.1 Reglas de higiene en la cocina***

- Cambiar frecuentemente el paño de la cocina.
- Mantener el interior del refrigerador y hornos muy aseados.
- La superficie las instalaciones donde se prepara y se almacena los alimentos deben ser sometidos a higiene permanente.
- Las tablas de picar son una fuente de contaminación de alto riesgo.
- Manos limpias
- Uñas cortas
- Cabello sujeto y gorro.

#### ***1.3.4.2.2 Reglas de Higiene en el Baño***

Ciertos gérmenes dañinos y parásitos pueden ser transmitidos a causa de una mala higiene en el baño.

- Todas las superficies del baño incluyendo la grifería hay que limpiarlas y desinfectarlas.
- Usar papel higiénico como líneas de defensa contra transmisión de enfermedades.
- Asignar a cada miembro de la familia toallas de baño, estas son de uso personal, además es aconsejable lavarlas después de su uso.
- Almacenar los cepillos de dientes en cajas protectoras libre de contaminación.

#### ***1.3.4.3 Reglas de Higiene Personal***

- Retirar el reloj, anillos, pulseras.
- Abrir la canilla manteniéndose alejado de la pileta.
- Tomar un trozo de jabón con las manos secas o colocar sobre la palma de la mano la solución antiséptica a utilizar.
- Mojarse las manos y friccionar con el jabón o solución jabonosa antiséptica suavemente las manos y los antebrazos durante no menos de 10 segundos. No olvidar pliegues interdigitales.
- Desechar el trozo de jabón usado en recipiente de residuos.
- Enjuagar bien y secar con toallas de papel.

#### ***1.3.4.4 Reglas de Higiene en las Mascotas***

- Nunca alimentar animales domésticos cerca de la mesa, porque pueden contaminar las superficies del piso con restos que desechen.
- No permitir que los animales duerman en la cocina ni tampoco en lugares donde jueguen los niños.
- Si en casa hay alguna mascota los integrantes deben lavar bien las manos después de haber jugado con ellos.
- Los perros, gatos y loros son algunos de estos animales que pueden contraer infecciones al hogar.



### ***1.3.5 Guía de los Hábitos de Higiene Personal***

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.

MARTÍN VÁZQUEZ, Vanessa. (2004). Dice que “Uno de los factores importantes para llevar a cabo la globalidad en la educación son los temas transversales”. Para hablar de transversalidad es importante enunciar el fin principal de la educación, siendo éste “El pleno desarrollo de la personalidad del alumn@, es decir, el desarrollo integral de todos los factores que la integran. Intelectual, corporal, social y ético-moral” (pág. 1)

Los Temas Transversales se llaman así porque están presentes de manera global en los objetivos y contenidos de todas las áreas educativas, sin que correspondan de modo exclusivo a una de ellas, no son áreas, son una explicitación del currículo oculto; no constituyen una disciplina sino un entramado que todas las áreas y todos los ámbitos de la comunidad educativa han de tener en cuenta. Entre lo que deben estar presentes en las diferentes áreas destacar: Educación moral y cívica; Educación para la Paz; Educación para la salud; Educación para la igualdad de oportunidades entre sexos; Educación Ambiental; Educación Sexual; Educación del consumidor; y Educación vial, entre otros.

El Tema transversal sobre el que he trabajado es “Educación para la Salud” ya que este bloque me resulta de especial importancia.

#### ***1.3.5.1 Educación para la Salud en la Escuela.***

Es una necesidad educativa básica. La escuela tiene que ayudar al alumnado a crear su propio sistema de valores, tomar decisiones responsables, alcanzar un nivel adecuado de autonomía. Para conseguir esto es necesario: Un marco conceptual adecuado, una estructura metodológica acorde y un clima escolar adecuado.

Los bloques temáticos que podemos trabajar en Educación para la salud son varios, entre los que destacar las drogas, sexualidad, alimentación y nutrición, prevención de accidentes y de enfermedades, actividad y descanso, entre otros, pero yo quiero centrarme en los **HÁBITOS DE HIGIENE**, ya que es un tema básico en el desarrollo de los programas de educación para la salud.

Podemos verlo en torno a dos puntos: La higiene personal y las condiciones higiénicas ambientales en la escuela.

#### ***1.3.5.1.1 Definición de Higiene.***

Higiene es el conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas.

#### ***1.3.5.1.2 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.

#### ***1.3.5.1.3 División de la Higiene.***

### ***Higiene Personal.***

“La higiene personal son hábitos que las personas deben llevar a diario para mantenerse saludables como también para integrarse de mejor manera en la sociedad” MEC-MSP guía de salud (2008).

Esta forma tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades.

Los objetivos a desempeñar en este bloque se centran en: adquirir conocimientos básicos de higiene personal y la influencia que ésta tiene en la salud.

Promover la participación de los escolares en la obtención de habilidades y hábitos saludables para el cuidado de su higiene personal y conseguir que, por medio de la adquisición de hábitos y costumbres adecuadas, éstos se perpetúen a lo largo de la vida del individuo.

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello he de destacar que es un tema básico en el desarrollo de los programas de la educación para la salud. Cuando el niñ@ acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter. Para ello, en la escuela se deban dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua y suelo, etc.), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, retrete, papel, toallas, jabón, etc.), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos, etc.), y una organización adecuada de las actividades escolares (duración de la jornada, distribución del tiempo de trabajo y del descanso). Los principales puntos que son necesarios para esta higiene personal son:

**Higiene de la cabeza:** recordemos que anatómicamente, la cabeza se divide en cráneo y cara.

En el cráneo y la cara están los ojos y las fosas nasales y en la cara está la boca.

Lo expuesto permite dividir la higiene de la cabeza en:

- Higiene del cabello
- Higiene de la cara
- Higiene de los ojos
- Higiene de los oídos
- Higiene de las fosas nasales
- Higiene de la boca

Higiene del cabello: el cuero cabelludo y los cabellos que se implantan en él, exigen una higiene prolija. Sobre todo en los niños para evitar que se instalen parásitos, como por ejemplo los de la pediculosis.

Se recomienda el uso del pelo corto. De este modo se facilita su higienización.

La Higiene del cabello se completa por medio del cepillado, peinado y lavado con agua y jabón (shampoo). La simple limpieza mecánica con peine y cepillo arrastra los productos depositados entre los cabellos. La limpieza química con jabón o lociones, tiene por objeto desengrasar la región del cuero cabelludo. Es importante recordar el uso individual de peine y cepillo.

**Higiene de la cara:** el lavado de la cara debe realizarse diariamente, por los veces: al levantarse para quitar las secreciones de los ojos, y al acostarse para eliminar el polvo atmosférico y los gérmenes que se adhieren durante el día.

El aseo de la cara se complementa con el rasurado de la barba. El rasurado se hará personalmente, y evitando los posibles contagios o afecciones de la piel.

**Higiene de los ojos:** los dedos, así como los pañuelos, toallas y otros objetos de uso personal, suelen ser los vehículos frecuentes de la infección de la conjuntiva, membrana que tapiza el globo ocular en su parte exterior (ojo externo).

Simultáneamente al lavado de la cara, se efectúa el de los ojos, oídos y fosas nasales. Los ojos se higienizan normalmente por sí mismos, mediante la secreción lagrimal. Esta secreción es constante y arrastra las partículas de polvo que se adhieren a la conjuntiva.

**Higiene de los oídos:** el lavado debe concretarse al pabellón y a la porción más externa del conducto auditivo que la continúa. Es conveniente quitar los depósitos de cera (cerumen) que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes.

**Higiene de las fosas nasales:** la higiene se reduce al uso del pañuelo. No son aconsejables los lavajes nasales. Además de los estados congestivos que el agua fría puede provocar en la mucosa nasal, se corre riesgo de que el agua arrastre partículas o gérmenes que puedan penetrar en la trompa de Eustaquio. (Comunica la faringe con la caja del tímpano).

**Higiene de la boca:** la cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes. Pueden ser portadores de los dedos que se llevan a la boca; los labios en el acto del beso; la bombilla, en los tomadores de mate, etc.

Estos gérmenes encuentran lugar propicio para su desarrollo, en los restos de alimentos que quedan entre los dientes y fermentan. Por eso después de cada comida debe enjuagarse la boca y procederse a la limpieza de la dentadura.

**Higiene de las manos:** de las regiones del cuerpo, las manos, son las que se ensucian y contaminan con más frecuencia. Se evita así la posible contaminación de los alimentos que se llevan a la boca, por ejemplo el pan. Las manos por su uso múltiple, están expuestas a ser involuntarias portadoras de gérmenes patógenos.

El lavado debe hacerse con agua y jabón, usando cepillo para las uñas, bajo cuyas extremidades pueden alojarse microbios, escapando a la acción del agua.

Las manos siendo posibles transmisoras e agentes microbianos cuando se las lleva a los ojos, los oídos, la nariz, la boca o se tocan alimentos, debe vigilarse su higiene. Las uñas cortas, impiden que, debajo de ellas, se acumulen sustancias que faciliten la fijación de microbios.

**Higiene de los pies:** esta parte del cuerpo, a pesar de estar protegida por medias y zapatos, requiere una higiene diaria a base de agua y jabón.

Sometidos a movimiento durante gran parte del día, su transpiración es abundante. La falta de higiene de los pies es campo propicio para el desarrollo de enfermedades de la piel. Entre ellas la micosis, afecciones producidas por hongos.

En los casos en que la transpiración de los pies es muy abundante, se aconseja el uso del talco.

**Higiene en la vestimenta:** La vestimenta recubre y protege a la piel y brinda abrigo al cuerpo humano.

El cuerpo se protege del polvo atmosférico, del frío y del calor, con diferentes prendas de vestir. Entre ellas: vestidos, sombreros, zapatos, etc.

Esas prendas y otras que las complementan, deben fabricarse y usarse de acuerdo con preceptos higiénicos, que favorecen la salud.

**La ropa interior:** Debe ser holgada y construida con telas permeables al aire, que absorben la transpiración. Se aconsejan las de lana para el invierno. Absorben fácilmente y se secan con lentitud. En cambio, las de algodón o hilo absorben y se secan con rapidez, provocando enfriamiento perjudicial al organismo.

**Sombreros:** Si bien es cierto que en la actualidad el uso del sombrero ha decrecido, la razón funcional de su empleo es la de preservar a la cabeza del frío en el invierno y del sol en el verano.

**Calzado:** Al calzado debe prestársele el máximo de atención. Su forma debe adaptarse a la forma del pie para evitar las deformaciones que produce cuando comprime.

**Recreación:** La actividad es propia de los seres vivos. Conciencia y voluntad participan, y esto marca la diferencia entre vegetales y animales inferiores, entre éstos y los superiores y, finalmente, entre éstos y el hombre.

Dividiremos la actividad en:

**Obligatoria:** La que está relacionada con un beneficio concreto (actividad redituable).

**Voluntaria:** La que el individuo elige libremente, sin que esté relacionada con un beneficio concreto.

Debe incluirse en este concepto la capacitación, muy a menudo interrelacionada con la educación, destinada especialmente a la formación de hábitos adecuados. En el niño pequeño, se van adquiriendo hábitos en forma paralela a la maduración neuropsíquica y el conocimiento del mundo circundante.

El niño, al iniciar su vida escolar, introduce un ritmo en su acción, pues aparece el “recreo”; es decir, el período o intervalo entre dos períodos de actividad obligatoria. La actividad obligatoria irá aumentando proporcionalmente en detrimento de la recreativa.

**Los beneficios del deporte:** Durante la práctica de un deporte aumenta el consumo de energía; en consecuencia, aumenta también la demanda de oxígeno

por parte de las células. Para satisfacer esta demanda, aumenta la frecuencia cardíaca, y los músculos torácicos deben trabajar con más intensidad; el aumento de la elasticidad de estos músculos permite una mayor amplitud del movimiento respiratorio, por lo que aumenta la cantidad de aire que entra en los pulmones. De esta forma, se benefician los aparatos respiratorio y circulatorio.

**Descanso:** Toda actividad, tanto mental como somática, genera un estado de cansancio que lleva al individuo al reposo o descanso. El reposo diario, que se da a través del sueño, es una necesidad que deben satisfacer todos los individuos, la cual, si no es satisfecha, produce en los niños fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.

Los niños/as deben acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora. Hay algunos elementos y situaciones que facilitan el sueño: una habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana, cena ligera y bebidas no excitantes, actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...).

### **Higiene general o pública**

Se refiere a la higiene de la población: salubridad del suelo, construcción de viviendas higiénicas, suministro de agua potable, eliminación de residuos, inspección de los alimentos, servicios sanitarios, etc.

### **Higiene social**

Comprende la higiene de las edades: infancia, pubertad, juventud, vejez; los preceptos profilácticos que deben observarse en las profesiones, en las industrias y en toda clase de trabajo.

A estas divisiones de la Higiene, se agregan en la actualidad la Medicina Preventiva y la Medicina Social:



#### ***1.3.5.1.4 Condiciones ambientales.***

En cuanto al segundo punto sobre el que quería hacer referencia respecto a este bloque de Hábitos de Higiene (**CONDICIONES HIGIÉNICAS-AMBIENTALES EN LA ESCUELA**), pues decir que sobre todo la escuela ha de estar limpia, no debe haber polvo en las aulas, tampoco en los armarios ni en el patio (que debe regarse convenientemente). Tiene que haber un número de papeleras suficiente para que no sea difícil encontrar una cuando se quiera tirar basura. Ha de tener árboles que oxigenen el ambiente, darle el sol y ser un lugar agradable en el que se esté bien, física y psicológicamente.

En la escuela, el niño debe encontrar los mínimos medios que suele tener en casa para practicar la higiene personal. Los lavabos y váteres han de estar limpios y deben repararse en seguida si se estropean. Es necesaria una revisión, al menos cada mediodía, del estado de higiene de los servicios y los niñ@s deben poder lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al váter y siempre que las tengan sucias. Para poder llevar esto a cabo las instalaciones del centro deben poseer: puntos de agua, escámanos, el papel higiénico y un lugar para los cepillos de dientes (si hay comedor en la escuela).

El material escolar no puede llevarse al aula sin antes haberle quitado el polvo. El profesorado y el alumnado deben aprender a borrar la pizarra provocando en mínimo polvo posible. La escuela debe constar con los felpudos necesarios para que los niños puedan limpiar las suelas de sus zapatos al entrar, especialmente cuando hay barro fuera.

Finalmente hay que enseñar a los alumn@s a distinguir entre actividades en las que pueden ensuciarse con facilidad (Ej.: deportes, talleres con barro en plástica,...) y a lavarse después de cada una de las actividades del primer tipo.

El comedor es otro de los puntos sensibles en las escuelas. Allí los chic@s reciben una de las “principales” comidas del día.

Los comportamientos higiénicos mejorados son esenciales para cortar las rutas de transmisión de estas enfermedades. Mientras que una apropiada educación en higiene puede incentivar la intención de cambiar ciertos comportamientos higiénicos, para la mayoría de ellos se hacen necesarias las instalaciones de agua y saneamiento, de tal manera que la gente pueda transformar la intención en un cambio real.

Este manual sobre Saneamiento Escolar e Higiene (SEH) trata sobre los aspectos tanto físicos como operacionales necesarios para producir cambios en los comportamientos higiénicos de los alumnos y, por medio de ellos, en la comunidad en general. Los componentes físicos son el paquete total de condiciones sanitarias e instalaciones disponibles en la escuela y sus alrededores. Los componentes operacionales se refieren a las actividades dirigidas a promover condiciones que ayuden a prevenir las enfermedades relacionadas con el agua y las excretas, en el ámbito de la escuela y todo su personal, incluidos los niños.

Después de la familia, las escuelas son los lugares más importantes de aprendizaje para los niños; ellas tienen un lugar central en la comunidad. Las escuelas son un lugar estimulante para el aprendizaje y desde ahí se pueden estimular o iniciar el cambio. Si existen instalaciones sanitarias en la escuela, éstas pueden servir como modelo y los profesores, a su vez, como ejemplos de comportamiento. Las escuelas también pueden influenciar las comunidades a través de actividades de extensión, ya que por medio de sus alumnos, éstas permanecen en contacto con una amplia proporción de hogares de la comunidad.

Una investigación entre niños de escuela en la India encontró que cerca de la mitad de las enfermedades padecidas estaban relacionadas con condiciones sanitarias pobres y falta de una higiene personal adecuada. Esta investigación demostró la necesidad de trabajar con los niños. También se reconoce ampliamente que la niñez es la mejor edad para que los niños aprendan comportamientos higiénicos. Los niños serán los futuros padres y lo que aprendan probablemente sea aplicado durante el resto de sus vidas. Ellos tienen un papel

fundamental en el hogar, cuidando los hermanos más jóvenes y, dependiendo de la cultura, pueden además cuestionar las prácticas existentes en el hogar. Si los niños son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de sus familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad.

En la realidad, las escuelas son algo más que lugares de aprendizaje y de cambios de comportamiento. Si el saneamiento escolar y los aspectos de higiene están ausentes o son usados y mantenidos deficientemente, las escuelas se convierten en sitios riesgosos donde las enfermedades son transmitidas. Ellas también pueden contaminar el ambiente natural de tal manera que causan peligros para la salud de toda la comunidad. Por lo tanto, es importante que las escuelas tengan instalaciones adecuadas, aunque éstas por si solas no sean suficientes.

## **CAPITULO II**

### **2. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

#### **2.1 Breve Caracterización de la Institución Investigada**

La Escuela Fiscal “Juan Montalvo” se encuentra ubicada en las calles, Juan Montalvo y Gonzales Suarez de la Parroquia Cusubamba, Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi. Fue fundada el 18 de junio de 1925, por el Ilustre Municipio del Cantón Salcedo, Escuela Fiscal desde el 20 de marzo de 1968 quien en ese entonces su Director Pedro Iturralde.

Cabe anotar que los niños y niñas muchos de ellos, recibían las clases en dos jornadas: desde las 7:00am hasta 12:00am luego retornaban desde las 14:00pm hasta las 16:00. Información recabada hasta el año 1952. A partir de esta fecha no existe dato alguno hasta 1968.

Por gestiones del señor Director, Personal Docente, Padres de Familia, en el plantel fue incrementado; el Laboratorio, Departamento de Orientación Vocacional, Aula de Apoyo, Laboratorio de Computo, que presta sus servicios a los niños y padres de familia. El Plantel Educativo cuenta con un promedio de 350 alumnos, cuya administración está dirigida por el Máster Acurio Vizuete Guido Alexander, como Director titular.

Sus edificios fueron creados por el Consejo Provincial de Cotopaxi DINACE. La Institución cuenta con: Siete aulas funcionales y adecuadas para cada grado y una de ellas compartida con la dirección del establecimiento.

Un laboratorio de Computación el mismo que se encuentra compartido con la biblioteca. Una cocina donde se prepara los alimentos de los estudiantes. Baterías sanitarias dignas para los estudiantes. Espacio físico y recreacional. La escuela cuenta además con un cerramiento, áreas verdes un graderío para los eventos sociales.

La institución es fiscal mixta cuenta para el presente año lectivo con un número de 350 alumnos, provenientes de los sectores aledaños y de la misma Parroquia, distribuidos en 13 paralelos para siete años de educación básica. El personal docente del plantel está integrado por un Director y trece distinguidos maestros encargados de los diferentes años de básica, más seis profesores especiales en las áreas de cultura física, cultura estética, ciencias naturales, educación musical, inglés e informática. Además de un auxiliar deservicio.

El quinto año de educación básica para el año lectivo 2010 - 2011 está constituido de 2 paralelos "A" y "B", así el paralelo "A" está integrado de 10 alumnos (4 niños y 6 niñas); mientras que el paralelo "B" de 15 alumnos (5 niños y 10 niñas);

A través de la investigación de campo desarrollada en estos años de básica se concluye que las aulas disponen del rincón de aseo el cual está integrado de:

- Toalla
- Jabón
- Cepillo de dientes
- Pasta dental
- Lavacaros
- Basureros

En cuanto al aspecto personal de los niños se observó en muchos de ellos descuido en el aseo de sus prendas de vestir, falta de higiene en el aspecto corporal (desaseo en el rostro, manos, nariz).

Estas circunstancias se presentan principalmente debido a la falta hábitos de higiene en los hogares siendo necesario incorporen desde niños costumbres con medidas básicas de aseo limpieza y pulcritud necesarias para la prevención de numerosas patologías que pueden presentarse inadvertidas en cualquier momento.

Así mismo los padres al desarrollar actividades agrarias y vivir en sectores rurales carentes de los servicios básicos necesarios, no puede inculcar a sus hijos hábitos de higiene y pulcritud; pero hay que destacar que ante estas circunstancias hay alternativas aplicables para mantener la higiene tornando en cuenta que de las normas impartidas en el niño dependerá el futuro adulto y el cumplimiento de las reglas de urbanidad favorecerán en el crecimiento y desarrollo del niño.

Mediante la información recabada en la escuela "Juan Montalvo" a fin de evaluar la situación actual de la institución educativa y en particular del quinto año de educación básica, identificando las necesidades en cuanto a higiene y salubridad.

## 2.4 Encuesta Aplicada Al Director y Docentes

### 1.-¿Conoce usted que son los Hábitos de Higiene?

TABLA N° 1

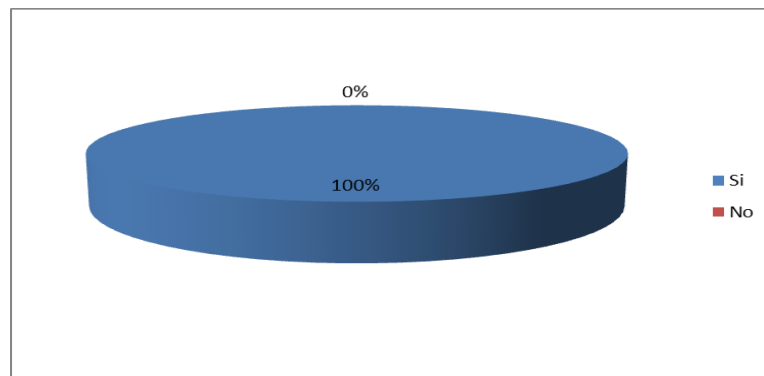
Alternativas	Frecuencia	%
Si	11	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

GRAFICO N° 1



### ANÁLISIS E INTERPRETACION

Según datos tabulados de la pregunta uno, da el siguiente resultado el 100% de los docentes encuestados dicen que los estudiantes Si tienen conocimientos sobre Hábitos de Higiene. Se puede decir los docentes afirman que los estudiantes tienen conocimiento de normas básicas de higiene personal lo cual facilitaría el desarrollo de una guía, para el mejoramiento de la salud.

**2.- ¿Usted ha recibido charlas sobre hábitos de higiene?**

**TABLA N° 2**

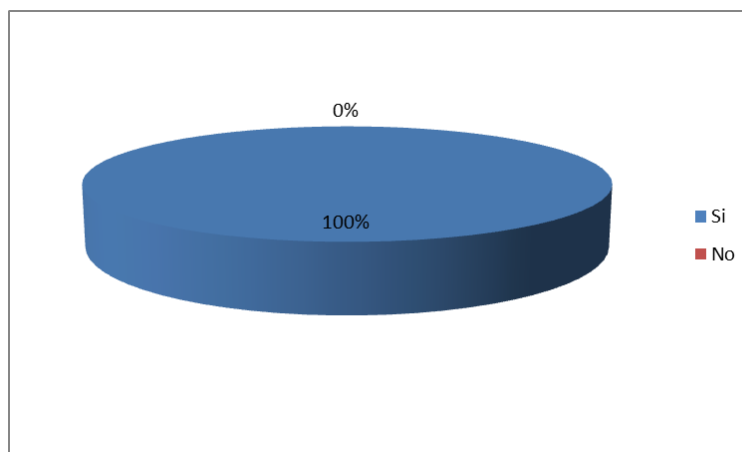
<b>Alternativas</b>	<b>Encuesta</b>	<b>%</b>
Si	11	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 2**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con relación a los datos tabulados de la pregunta dos, da el siguiente resultado 100%de los docentes encuestados dicen que Si, han recibido charlas sobre hábitos de higiene.

Se puede decir los docentes afirman que si han recibido charlas de un buen correcto de normas de higiene.



### 3.- ¿Orientan a los estudiantes a que practiquen normas de Higiene Personal?

**TABLA N° 3**

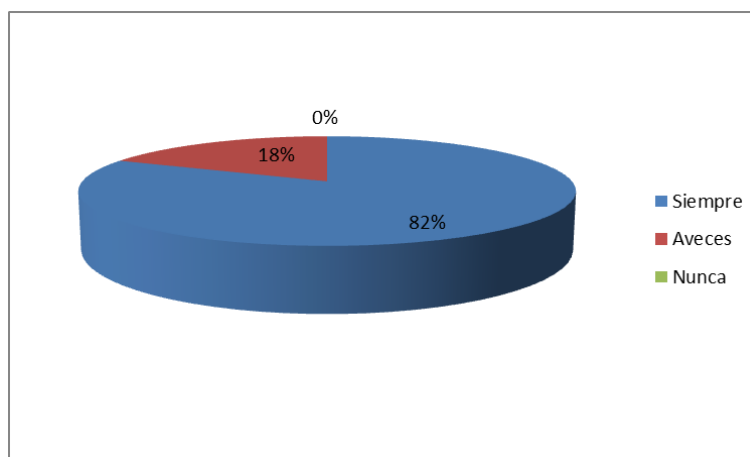
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	9	82%
A veces	2	18%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 3**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con respecto a la pregunta tres la mayoría de docentes siempre orientan a sus alumnos a que practiquen normas de higiene dentro y fuera del aula para así conjuntamente gocen de un ambiente limpio y saludable, esto ayudara en el proceso de enseñanza aprendizaje ya que es un factor muy importante el buen estado del ambiente en el que nos encontramos, mientras que un porcentaje muy pequeño manifiestan que a veces orientan normas de higiene a los alumnos.

**4.- ¿Cree Usted que las enfermedades se previenen practicando normas de higiene?**

**TABLA N° 4**

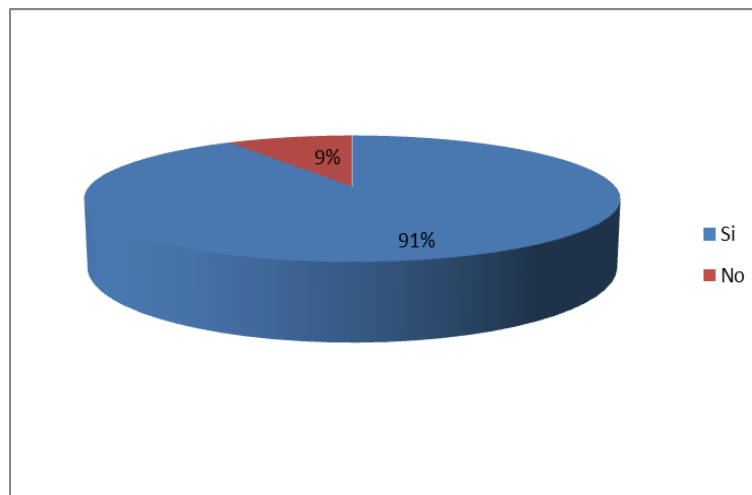
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	10	91%
No	1	9%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 4**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con los datos tabulados de la pregunta cuatro, el 91% afirman que si practican normas de higiene para así prevenir de varias enfermedades ya sean internas como externas en nuestro cuerpo, por eso es importante conocer las normas básicas de higiene que ayudaran a futuro a mantener una vida saludable.

**5.- ¿En la escuela gozan de los Servicios Básicos necesarios para mantener condiciones higiénicas saludables?**

**TABLA N° 5**

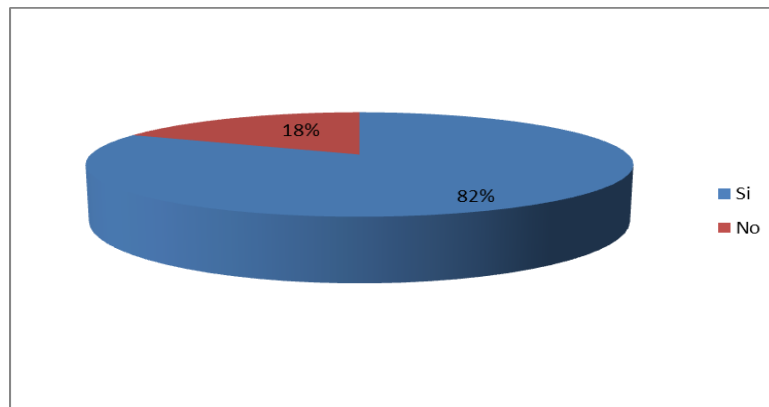
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	9	82%
No	2	18%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 5**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a la pregunta cinco, 9 Docentes encuestados dicen que si gozan de todos los Servicios Básicos en la Institución en la que laboran, esto ayudara a mantener condiciones Higiénicas Saludables, de lo contrario tanto los estudiantes como los docentes estarán aptos para contraer cualquier enfermedad a causa del descuido de las condiciones higiénicas.

## 6.-¿Se da charlas a la comunidad educativa sobre normas de higiene?

**TABLA N° 6**

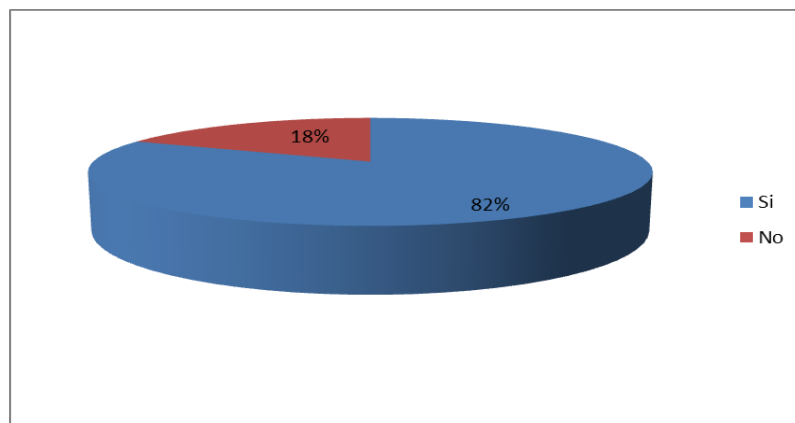
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	9	82%
No	2	18%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 6**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Sobre si se da charlas a la comunidad educativa sobre la importancia de las normas de higiene, 9 Docentes dicen que frecuentemente si reciben charlas de higiene, considerando que es un tema muy importante en los que los docentes y los padres de familia deben dar el ejemplo que permitan el aprendizaje y aplicación d hábitos de higiene que en el futuro nos dará buenos resultados ya que la mayoría tienes desconocimiento.

**7.- ¿Guía a los estudiantes el correcto manejo de normas de higiene personal (aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario)?**

**TABLA N° 7**

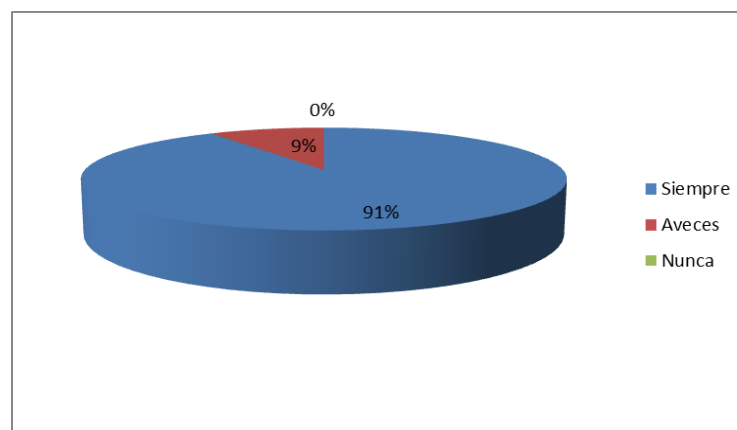
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	10	91%
A veces	1	9%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguante, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 7**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayoría de los docentes afirman que si guían el correcto manejo de normas de higiene dentro y fuera del aula, los maestros son los responsables y tienen la obligación de enseñar el aseo personal y del aula y se debe realizar constantemente hasta formar parte de la vida diaria de los estudiantes. Por ello los docentes son los llamados a colaborar en el proceso de formación de estos hábitos que le permitirán mejorar su calidad de vida.

**8.- ¿Los estudiantes gozan de un ambiente limpio y agradable en el proceso de enseñanza aprendizaje?**

**TABLA N° 8**

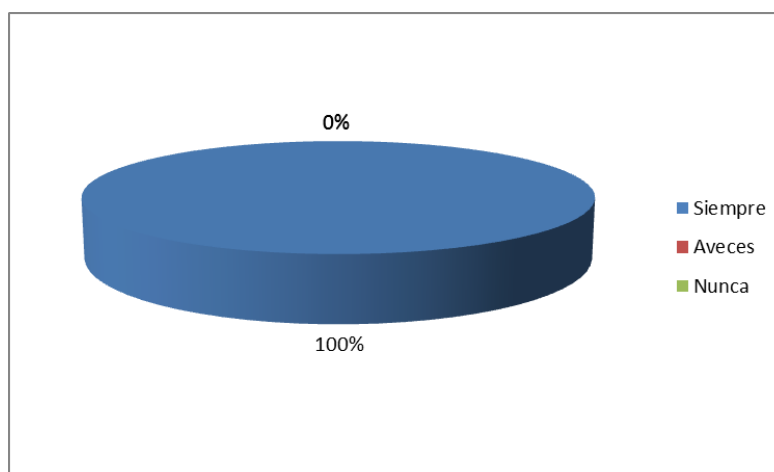
<b>Alternativa</b>	<b>Encuesta</b>	<b>%</b>
Siempre	11	100%
A veces	0	0%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguante, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 8**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayoría de docentes encuestados afirman que los estudiantes si gozan de un ambiente limpio y saludable, los niños debe contar con un ambiente preparado donde sus artículos de aseo deben están a su alcance, estos deben tener sus propios elementos higiénicos para el cuidado de ellos. Por lo tanto el aseo y orden dentro del aula depende mucho de los docentes ya que ellos son los responsables del orden y aseo del aula.

## 9.- ¿Algunos de los estudiantes han presentado problemas de Salud?

**TABLA N° 9**

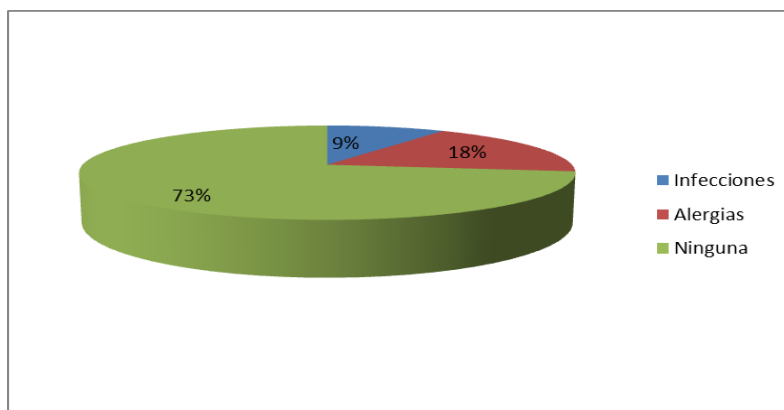
<b>Alternativa</b>	<b>Encuesta</b>	<b>%</b>
Infecciones	1	9%
Alergias	2	18%
Ninguna	8	73%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 9**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

En la Escuela Juan Montalvo manifiestan los docentes que la mayoría de estudiantes gozan de una buena salud, mientras que algunos de ellos adolecen de enfermedades comunes como infecciones, alergias. Esto es normal ya que solo el hecho de ser niños están expuestos a contraer cualquier enfermedad, se recomienda una buena higiene personal en el hogar y en la escuela.

**10.- ¿Está de acuerdo en que se debe desarrollar una guía de hábitos de higiene?**

**TABLA N° 10**

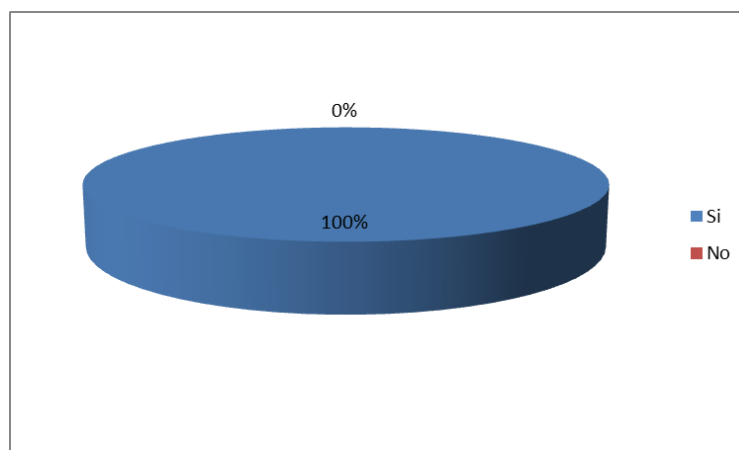
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	11	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>11</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 10**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a esta pregunta todos los docentes encuestados sugieren que se realice una guía de hábitos de higiene y aseo para producir cambios en los comportamientos higiénicos en los alumnos y por medios de ellos en la comunidad en general.



## 2.5 Encuesta Aplicada A Los Padres De Familia.

### 1 ¿Conoce usted que son los Hábitos de Higiene?

TABLA N° 1

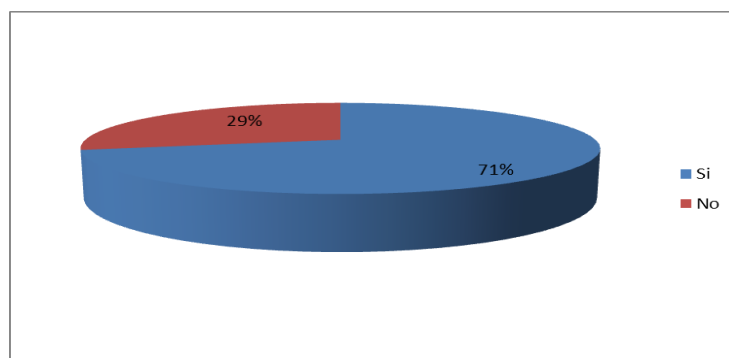
Alternativas	Frecuencia	%
Si	40	71%
No	16	29%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** "Escuela Juan Montalvo".

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

GRÁFICO N° 1



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN.

El 71% de los padres de familia encuestados afirman que si tienen conocimiento sobre hábitos de higiene en el hogar, mientras que el 29% dicen que no conocen las normas higiénicas dentro y fuera del hogar. Esto quiere decir que si existe problemas de higiene en algunos hogares de la Parroquia de Cusubamba.

## 2.- ¿Usted ha recibido charlas sobre Hábitos de Higiene?

**TABLA N° 2**

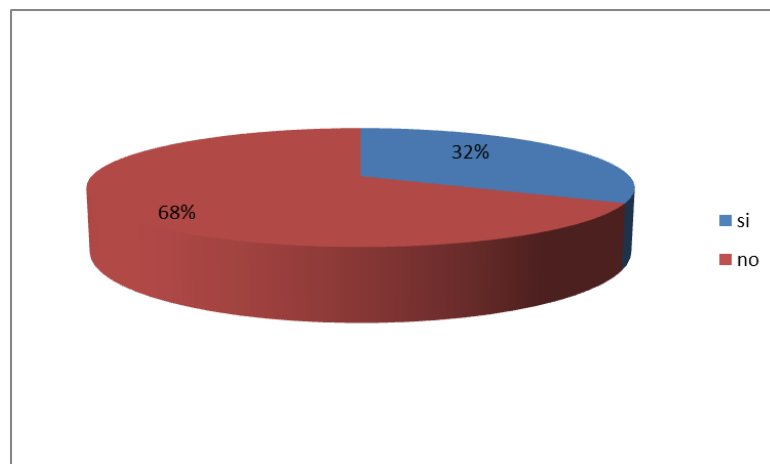
<b>Alternativas</b>	<b>Encuesta</b>	<b>%</b>
Si	18	32%
No	38	68%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 2**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACION**

Con respecto a la pregunta los padres de familia que si han recibido charlas de higiene en la comunidad la mayoría manifestaron que en ninguna ocasión han recibido charlas ni talleres sobre higiene en el hogar. Es factible que en aquellos hogares sufran o padezcan de enfermedades a causa del desconocimiento de hábitos de higiene.

### 3.- ¿Aplican diariamente sus hijos Normas de Higiene Personal?

**TABLA N° 3**

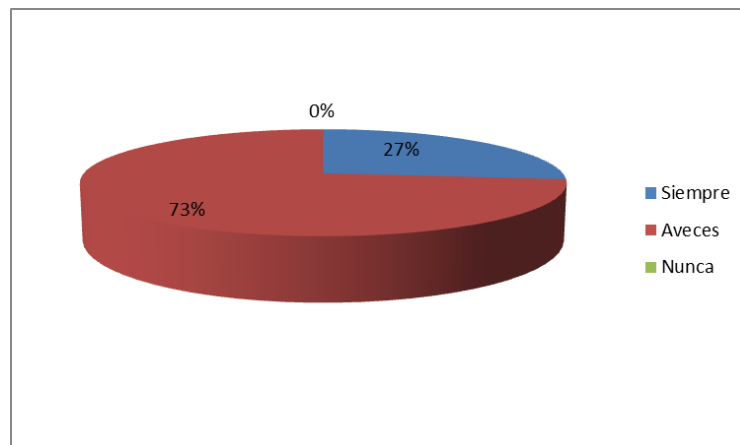
Alternativa	Encuesta	%
Siempre	15	27%
A veces	41	73%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012

**GRAFICO N° 3**



### ANÁLISIS E INTERPRETACION

Con respecto a la pregunta tres la mayoría de padres de familia a veces orientan a sus hijos a que practiquen normas de higiene dentro y fuera del hogar, siendo esto un problema para la salud por no cumplir adecuadamente las reglas y normas de higiene, mientras que unos pocos si aplican correctamente normas de higiene esto ayudara a que conjuntamente gocen de un ambiente limpio y saludable en el hogar.

**4.- ¿Considera usted que las enfermedades se previenen practicando Normas de Higiene?**

**TABLA N° 4**

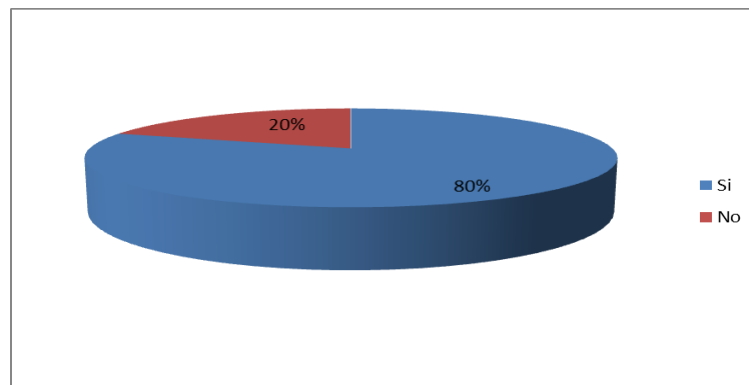
<b>Alternativas</b>	<b>Encuesta</b>	<b>%</b>
Si	45	80%
No	11	20%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguante, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012

**GRAFICO N° 4**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a la pregunta cuatro, el 80% de los padres de familia afirman que si practican normas de higiene en el hogar, la higiene no sólo es importante para prevenir infecciones y enfermedades, también contribuye positivamente en el ingreso a la vida social, el 20% de ellos no cuidan su salud ni la de sus hijos.

**5.- ¿En su hogar goza de todos los Servicios Básicos necesarios para mantener condiciones Higiénicas Saludables?**

**TABLA N° 5**

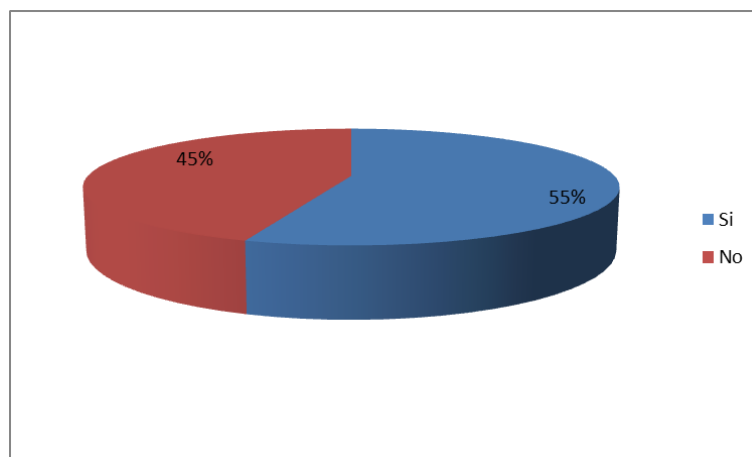
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	31	55%
No	25	45%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 5**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a la pregunta cinco, el 55% de los padres de familia encuestados afirman que si gozan de todos los Servicios Básicos en su hogar, esto ayudara a mantener condiciones Higiénicas Saludables, de lo contrario si no cuentan con todos los recursos de higiene tanto los hijos como los padres de familia estarán expuestos a contraer cualquier tipo de enfermedad a causa del descuido de las condiciones higiénicas.

**6.- ¿Cuándo Usted compra frutas o verduras en la calle las lava antes de comer?**

**TABLA N° 6**

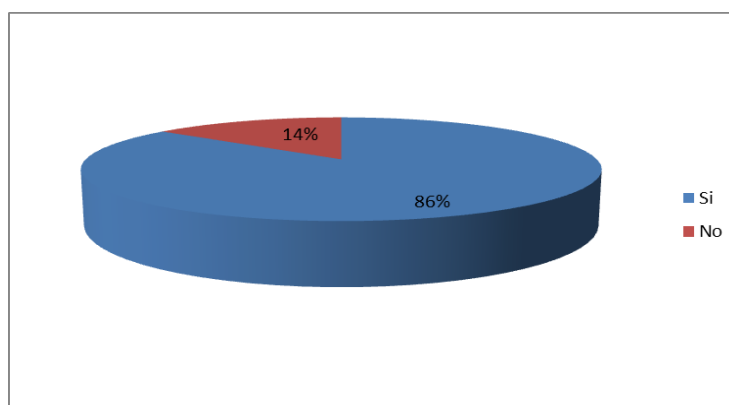
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	48	86%
No	8	14%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 6**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 86% de los padres de familia encuestados responden que si lavan las frutas y verduras de consumir esto beneficiara la salud de toda la familia, por cuanto, es deber de los adultos introducir buenos hábitos en la vida de los niños pues todo empieza en la familia, mientras que el 14% afirman que consumen las frutas y las verduras sin antes haberlas lavado, este es un factor muy importante para contraer enfermedades a causa de no saber ingerir nuestros alimentos lavados y en buen estado.

7.- ¿Usted en su hogar guía el correcto manejo de normas de higiene personal (aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario) en sus hijos?

**TABLA N° 7**

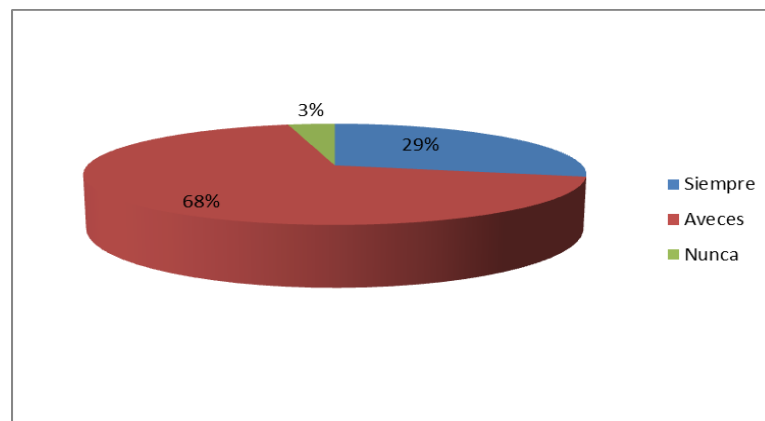
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	16	29%
A veces	38	68%
Nunca	2	3%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 7**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayoría de los padres de familia afirman que a veces guían el correcto manejo de normas de higiene dentro y fuera del hogar, los padres de familia son los responsables y tienen la obligación de fomentar el aseo personal y del hogar, esto se debe realizar constantemente hasta formar parte de la vida diaria de nuestros hijos. La mayoría de estos hábitos y costumbres se inician en la infancia y pueden conservarse en la vida adulta.

## 8.- ¿Su hogar lo mantiene limpio y ordenado?

**TABLA N° 8**

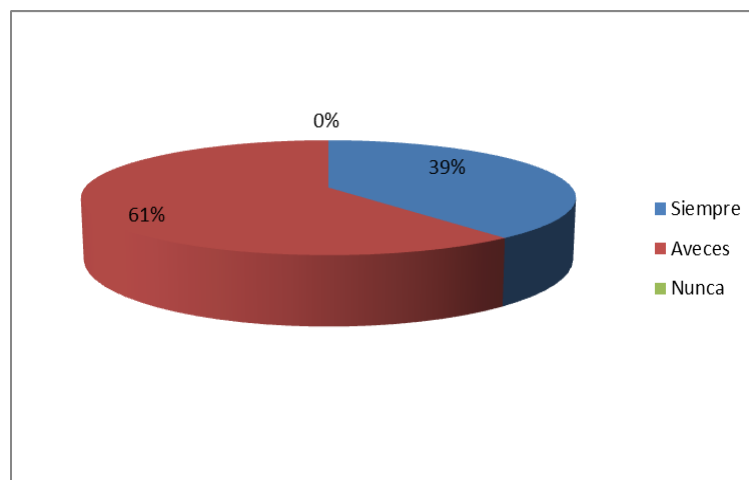
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	22	39%
A veces	34	61%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 8**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayoría de los padres de familia encuestados afirman que en cada uno de los hogares si gozan de un ambiente limpio y saludable, los niños deben contar con un ambiente preparado con todos los materiales necesarios de aseo para su cuidado. Mientras otros padres de familia, quienes por desconocimiento y despreocupación no incentivan la formación de los hábitos de higiene en sus hijos.



**9.- ¿Algunos de sus miembros de la familia han presentado problemas de Salud?**

**TABLA N° 9**

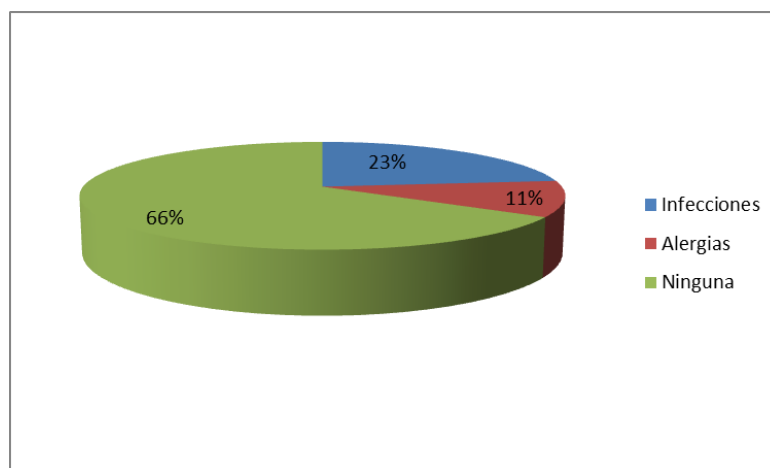
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Infecciones	13	23%
Alergias	6	11%
Ninguna	37	66%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 9**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Se debe insistir en el aseo del entorno y aseo personal como fuente de bienestar para no contraer ninguna de estas enfermedades citadas. Hay un mínimo porcentaje que sufren alergias e infecciones para evitar las mismas hay que tener conocimientos de varias normas de higiene personal y de higiene en el hogar que ayudara a mantener un ambiente limpio y saludable.

**10.- ¿Está de acuerdo en que se debe desarrollar una guía de hábitos de higiene?**

**TABLA N° 10**

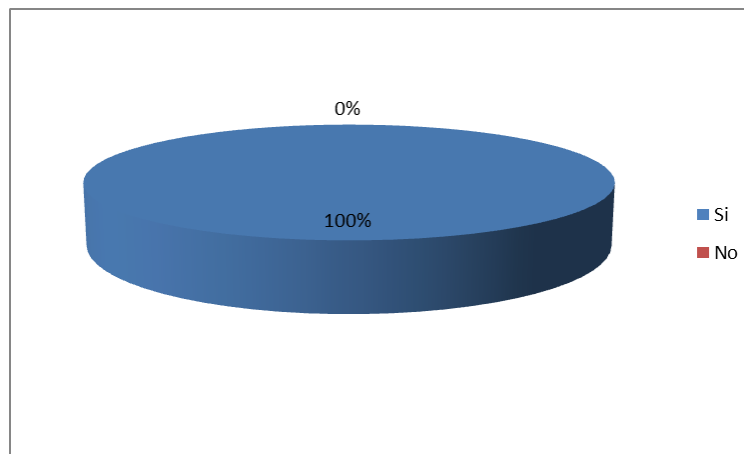
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	56	100%
No	0	0%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 10**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a esta pregunta todos los padres de familia encuestados sugieren que se realice una guía de hábitos de higiene y aseo para producir cambios en los comportamientos higiénicos en los niños y por medios de ellos en la comunidad en general.

## 2.6 Encuesta Aplicada a los Alumnos del Quinto Año de Educación Básica

### 1.- ¿Conoce que son los Hábitos de Higiene?

TABLA N° 1

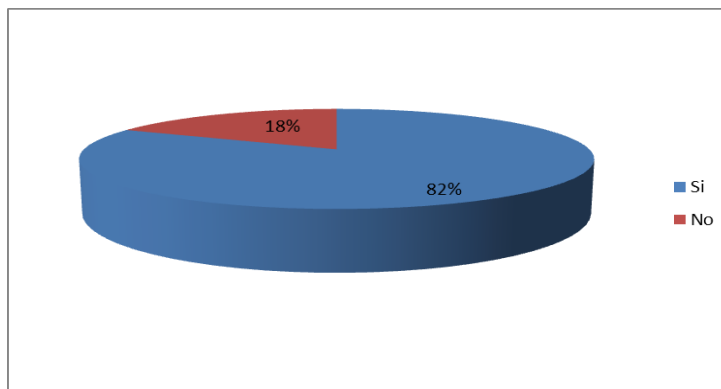
Alternativas	Frecuencia	%
Si	46	82%
No	10	18%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

GRAFICO N° 1



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

La mayoría de los alumnos del quinto año de educación básica afirman que tienen conocimiento sobre el cuidado de hábitos higiene personal de higiene en la escuela y de higiene en el hogar. La familia, escuela y la comunidad sirven de mediadores para que el niño forme sus hábitos, sabiendo que los padres son modelos para sus hijos y la escuela se encarga de reforzarlos.

## 2.- ¿Ha recibido charlas sobre Hábitos de Higiene?

**TABLA N° 2**

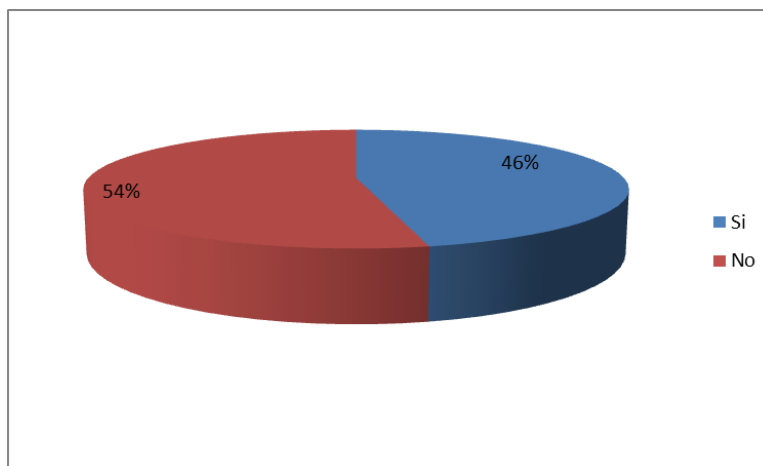
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	26	46%
No	30	54%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 2**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 46% de los alumnos del quinto año de educación básica manifiestan que si han recibido charlas con respecto a la higiene, esto ayudara a quela enseñanza de los hábitos será más fácil paso a paso dándoles el tiempo necesario para que su aprendizaje se torne significativo. En tanto que el 54% de los alumnos no tienen conocimiento de higiene por lo que conlleva a un problema para que el niño tenga una buena higiene.

### 3.-¿Aplica en su hogar diariamente normas de Higiene Personal?

**TABLA N° 3**

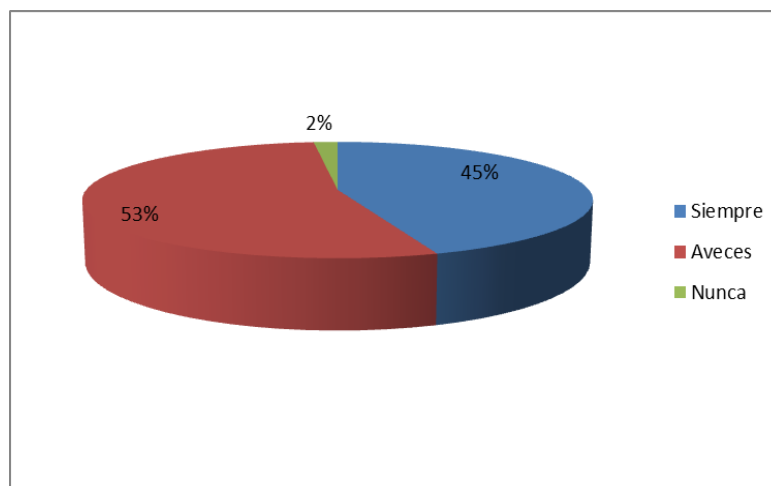
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	25	45%
Aveces	30	53%
Nunca	1	2%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 3**



### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN

Con relación a la pregunta tres, el 45% de los alumnos siempre cuidan su higiene personal para el cuidado de la salud de su cuerpo aplicando estrategias metodológicas de aseo personal, mientras que el 53% a veces los alumnos aplican hábitos de higiene personal debe mejorar el interés y apoyo de los padres de familia en la formación de hábitos de higiene en sus niños a través de charlas de sensibilización.

**4.- ¿Cree que se previenen las enfermedades practicando Normas de Higiene?**

**TABLA N° 4**

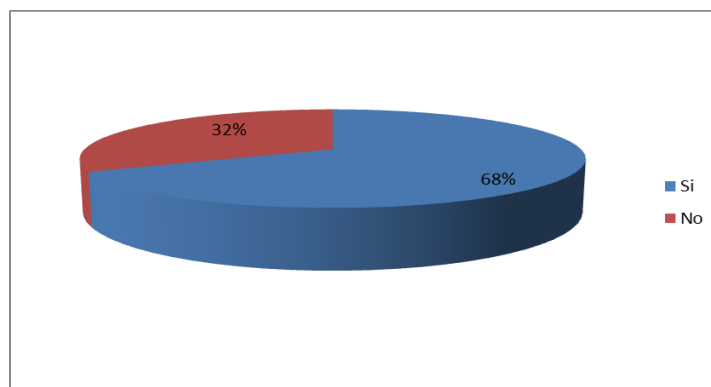
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	38	68%
No	18	32%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 4**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayoría de los estudiantes afirman que si se previenen las enfermedades practicando normas de higiene tanto en la escuela como en el hogar para ello es necesario la realización de charlas de sensibilización dirigida a los padres de familia esto permitirá mejorar el interés y apoyo en la formación de hábitos de higiene con sus niños, mientras que un grupo de estudiantes manifiestan que no se previene las enfermedades practicando normas higiénicas.

**5.- ¿Su hogar goza de todos los Servicios Básicos necesarios para mantener condiciones higiénicas saludables?**

**TABLA N° 5**

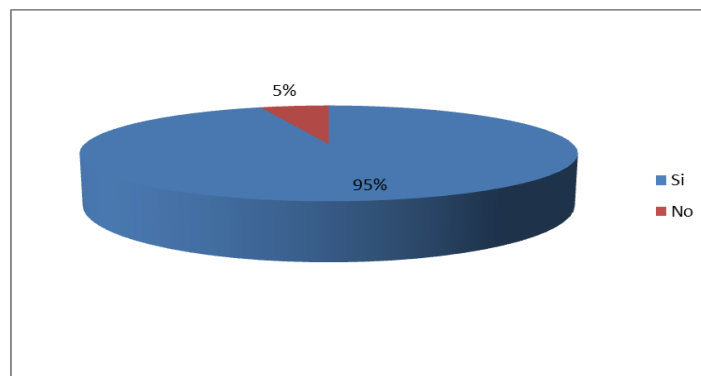
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	53	95%
No	3	5%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 5**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a la pregunta cinco, el 95% de los estudiantes encuestados afirman que si gozan de todos los Servicios Básicos en su hogar, esto ayudara a mantener condiciones Higiénicas Saludables, de lo contrario si no cuentan con todos los recursos de higiene tanto los niños como los padres de familia estarán expuestos a contraer cualquier tipo de enfermedad a causa del descuido de las condiciones higiénicas.

## 6.-¿Al consumir frutas es importante lavar?

**TABLA N° 6**

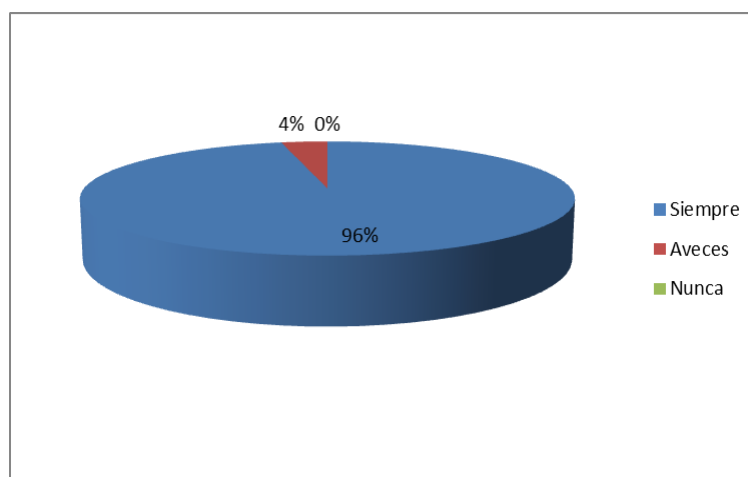
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	54	96%
A veces	2	4%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 6**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

El 96% de los estudiantes encuestados responden que si lavan las frutas y verduras de consumir esto beneficiara en el futuro la salud de quienes los ingieren, por cuanto es deber de los adultos introducir buenos hábitos en la vida de los niños pues todo empieza en el hogar, mientras que el 4% afirman que consumen las frutas y las verduras sin antes haberlas lavado, este es un factor muy importante para contraer enfermedades a causa de no saber ingerir nuestros alimentos lavados y en buen estado.



**7.- ¿Sus padres guían el correcto manejo de normas de higiene personal como aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario?**

**TABLA N° 7**

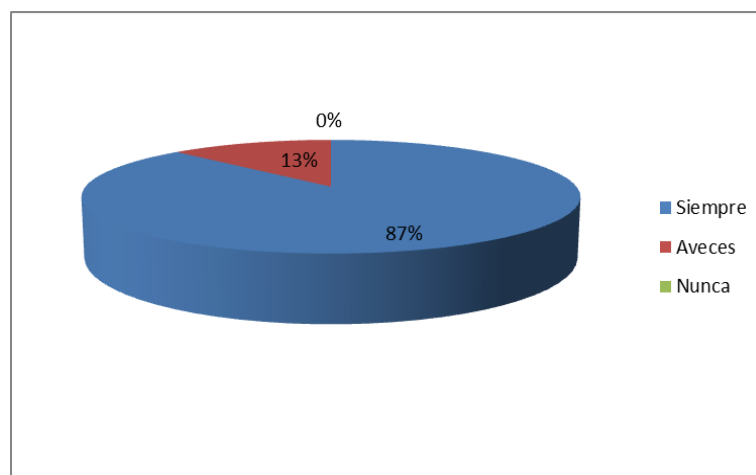
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	49	87%
A veces	7	13%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 7**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

La mayoría de los estudiantes afirman que siempre son guiados por sus padres en el correcto manejo de normas de higiene como: aseo de las manos, cepillado de dientes y baño diario sea dentro y fuera del hogar, los padres de familia son los responsables y tienen la obligación de fomentar normas de higiene, esto se debe realizar constantemente hasta formar parte de la vida diaria de nuestros hijos.

## 8.- ¿Su hogar se mantiene limpio y ordenado?

**TABLA N° 8**

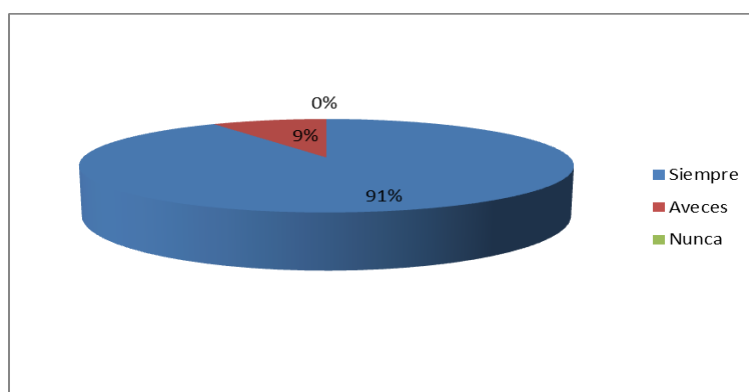
<b>Alternativa</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Siempre	51	91%
A veces	5	9%
Nunca	0	0%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 8**



### **ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Los estudiantes encuestados la mayoría afirman que en cada uno de sus hogares si gozan de un ambiente limpio y ordenado, los niños deben contar con un ambiente preparado con todos los materiales necesarios de aseo para su cuidado personal. Mientras otros estudiantes quienes por falta de materiales o por falta de conocimiento no pueden gozar de un ambiente limpio y ordenado.

**9.- ¿Algunos de los miembros de la familia han presentado problemas de Salud?**

**TABLA N° 9**

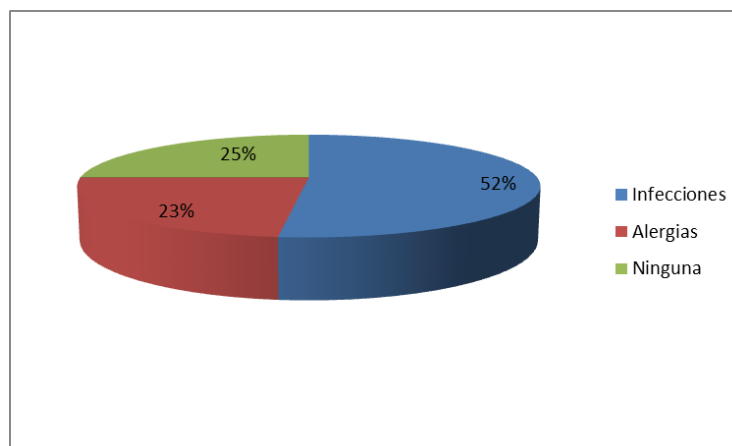
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Infecciones	29	52%
Alergias	13	23%
Ninguna	14	25%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 9**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a esta pregunta los estudiantes afirman que en sus hogares sufren de infecciones y alergias a causa del desaseo y desinterés por la limpieza e higiene del cuerpo y de su hogar. Practicar de los hábitos de higiene personal fomenta la reflexión en los niños sobre la importancia que es su salud.

**10.- ¿Estás de acuerdo en que se debe desarrollar una guía de hábitos de higiene?**

**TABLA N° 10**

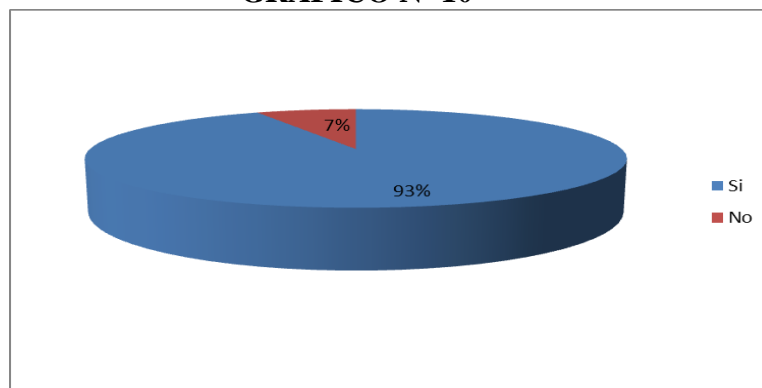
<b>Alternativas</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
Si	52	93%
No	4	7%
<b>Total</b>	<b>56</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** “Escuela Juan Montalvo”.

**Elaborado por:** Gloria Caguata, Jackeline Chicaiza.

**Encuesta:** 10 de Diciembre del 2012.

**GRAFICO N° 10**



**ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN**

Con respecto a esta pregunta el 93% de los estudiantes encuestados sugieren que se realice una guía de hábitos de higiene y aseo para producir cambios en los comportamientos higiénicos en los mismos y por medios de ellos en la comunidad en general. Mientras que el 7% manifiestan que no, talvez sea por desconocimiento del tema tratado.

## **2.7 CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **2.7.1 CONCLUSIONES**

- Se evidencia en los Padres de familia la escasa aplicación de normas de higiene personal, de los alimentos y del hogar debido a factores como poca costumbre, limitados servicios básicos y económicos.
- Es necesario promover a diario en los estudiantes normas de cuidado personal, normas de aseo en la casa, en la escuela como medida de prevención de enfermedades.
- Los docentes conocen que son los hábitos de higiene pero no lo suficiente, por esto consideran que es necesario la elaboración de una guía de hábitos de higiene.
- En conclusión se puede decir que es necesario la elaboración de una guía de hábitos de higiene, pues esto ayudaría a mejorar la calidad de vida de la comunidad educativa.

## **2.7.2 RECOMENDACIONES**

- Impartir a los padres de familia técnicas que ayuden a fomentar la higiene y salubridad en los miembros del hogar. Ya que ayudara a mejorar la calidad de vida.
- Los estudiantes deben ser más participes de este tipo de programas dentro y fuera de sus hogares, ya que ayudara a mantener una buena salud.
- Conocer correctamente la guía de hábitos de higiene para que puedan aplicar en su proceso de enseñanza aprendizaje. Como ayuda en los estudiantes.
- Se recomienda el conocimiento claro y preciso de la guía de hábitos de higiene, para su correcta aplicación, por ende servirá como ayuda en la calidad de vida de toda la comunidad educativa.

## **CAPITULO III**

### **3. PROPUESTA**

**TEMA:**“ELABORACIÓN DE UNA GUÍA SOBRE HABITOS DE HIGIENE PARA ALCANZAR EL BUEN VIVIR DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES Y PADRES DE FAMILIA DEL QUINTO AÑO DE EDUCACION BASICA DE LA ESCUELA “JUAN MONTALVO” DE LA PARROQUIA CUSUBAMBA ,CANTON SALCEDO, PROVINCIA DE COTOPAXI, DURANTE EL PERIODO 2012-2013”

#### **3.1. Datos Informativos de la Escuela**

**Institución ejecutora:** Universidad Técnica de Cotopaxi a través de su autora en la Especialidad en Educación Básica

**Institución educativa:** Escuela Fiscal Mixta “Juan Montalvo“

**Beneficiarios directos:** Estudiantes del Quinto A.E.G.B. paralelo “A” y “B” de la Escuela Fiscal Mixta “Juan Montalvo“

**Beneficiarios indirectos:** Padres de Familia, Maestros y Autoridad de la Institución.

**Ubicación:** Parroquia Cusubamba, Cantón Salcedo, Provincia de Cotopaxi.

**Localización:** Calle Juan Montalvo y Gonzales Suarez

**Tiempo estimado:** Inicio: Septiembre 2012 Finaliza: Julio 2013

**Equipo técnico responsable: Tesistas:** Caguante Gloria y Chicaiza Jackeline.

**Tutor:** Lic. Ciro Almachi

### **3.2 Justificación**

La siguiente propuesta de investigación está basada en concientizar a los estudiantes y padres de familia de la Escuela “Juan Montalvo”, lo importante que es conocer los buenos hábitos de higiene ya que esto ayudara a estructurarse, orientarse y formarse mejor en su vida personal. La higiene y pulcritud en la infancia tiene especial interés pues de las normas impartidas en el niño dependerá el futuro adulto, si el aporte es apropiado constituye un factor determinante para conseguir comportamientos con reglas de urbanidad íntegras que favorezcan al crecimiento y desarrollo adecuados del niño.

Los niños y niñas nacen, crecen y se desarrollan junto a su familia y en comunidad, siendo responsables de su desarrollo y crecimiento la Familia - Escuela, pues en ellas aprenden y se desarrollan con conocimientos y costumbres día a día.

El propósito la presente guía es apoyar a padres y maestros con contenidos útiles que permitan preservar la salud tanto individual como comunitaria a través de la práctica permanentemente y cotidiana de hábitos de higiene y urbanidad, proponiendo el cambio de conducta individual, tomando en consideración que el aire que respiramos, la cantidad y calidad de alimentos que ingerimos, el lugar donde vivimos, la higiene que brindamos a nuestro cuerpo, son aspectos influyentes en la salud.

Por tanto la presente guía contendrá aspectos aplicables tanto a nivel institucional como de índole familiar con importantes instrucciones para el goce de buena salud, higiene y una correcta alimentación.



### **3.3. Objetivos**

#### ***3.3.1 Objetivo General***

- Elaborar una guía sobre hábitos de higiene dirigido a los Estudiantes y Padres de Familia del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Juan Montalvo” mediante actividades y estrategias del cuidado y prevención de nuestra salud para alcanzar el buen vivir.

#### ***3.3.2 Objetivos Específicos***

- Establecer un plan operativo a través de procesos de hábitos de higiene para mantener una vida sana.
- Seleccionar los contenidos teóricos que servirán para la elaboración de una guía el cual permitirá conocer los contenidos de los Hábitos de Higiene.
- Plantear algunas actividades mediante la utilización de materiales de aseo en los estudiantes y padres de familia para preservar nuestra salud, cultura y costumbres.

### **3.4 Diseño de la Propuesta**

La presente guía de Higiene trata sobre los aspectos tanto físicos como operacionales necesarios para producir cambios en los comportamientos higiénicos en la comunidad en general (padres, maestros y alumnos). Los componentes físicos son el paquete total de condiciones sanitarias e instalaciones disponibles en la escuela y sus alrededores. Los componentes operacionales se refieren a las actividades dirigidas a promover condiciones que ayuden a prevenir las enfermedades relacionadas con el agua y las excretas.

Todo niño requiere una educación integral, razón por la cual se desarrolla la presente guía de higiene a fin de fomentar conocimientos de deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables a través de cuidado personal, se presenta rutinas higiene que permitan gozar de salud y consecuentemente de una buena calidad de vida.

Por tanto las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son importantes en la educación de los niños. Las buenas maneras no solamente enfocadas a la práctica de buenos hábitos sino también mantener una buena presencia.

En la actualidad la calidad de vida se nos impone como una tarea rigurosa a la que todo ser aspira y se enfoca en el bienestar físico demostrándose: al estar libre de enfermedades y sentirse con ánimo y vitalidad para el diario convivir cumpliendo eficientemente con el trabajo, estudios y tareas cotidianas.

*“Elaboración de una guía sobre hábitos de higiene para alcanzar el buen vivir dirigido a los estudiantes y padres de familia del quinto año de educación básica de la Escuela “Juan Montalvo” de la parroquia Cusubamba - Cantón Salcedo - provincia de Cotopaxí,*

### 3.5 Plan Operativo

TIEMPO	OBJETIVO	CONTENIDOS	ACTIVIDADES	RECURSOS
4 horas	Realizar actividades básicas para conocer la importancia del aseo personal en nuestro cuerpo que en futuro beneficiara a nuestra salud.	Higiene Personal	Lavado de manos Ducha o baño diario Lavado de los dientes Aseo de los pies Cuidado de las partes genitales Limpieza de la ropa y calzado	Agua Toalla Jabón Peinilla Cepillo de dientes Pasta dental Algodón Agua destilada Corta uñas
3 horas	Aplicar reglas de higiene dentro del aula en la manipulación y utilización de materiales disponibles para aseo de la misma y así mantener un ambiente saludable.	Higiene en la Escuela	Cómo adquirir hábitos de higiene Aseo del aula Utilización correcta de los materiales de aseo en el aula.	Escoba Basurero Toallas Jabón Botiquín Palas Trapeador

3 horas	Fomentar normas de limpieza dentro y fuera del hogar para que sirvan como medidas de prevención y evitar enfermedades.	Higiene del Hogar	Higiene de la cocina Higiene del baño Higiene en la Habitación	Escoba Basurero Toallas Jabón Botiquín Palas Trapeador
2 horas	Incentivar la manipulación, utilización correcta de los alimentos y tomar como medidas preventivas de esta forma mantener nuestra salud en buenas condiciones.	Higiene de los Alimentos	Principales medidas de higiene de los alimentos Reglas para la higiene y seguridad de los alimentos	Frutas Agua Recipiente para el lavado Mantelería
2 horas	Aplicar las siguientes formas de aseo en la mascota. El baño diario el cuidado y caída del pelo en la misma.	Higiene de las Mascotas	Reglas de higiene para tener una mascota en casa. Medidas de prevención Los protocolos de seguridad a seguir	Agua Jabón Desparasitante

### **3.6 Introducción**

Para que estos aprendizajes se concreten se acompaña de una guía elaborada por jóvenes investigadoras en el tema con varias actividades que los docentes pueden trabajar en las aulas de manera participativa, así el alumno se convierte en el verdadero protagonista de la acción y el constructor de su aprendizaje. También hay actividades para trabajar en casa con la familia, responsable primera de la educación de nuestros niños.

Cada actividad recomendada para el alumno parte de su nivel y de la realidad en la que vive y que le es significativa, procurando estimular su capacidad reflexiva y de observación para ampliar sus horizontes y brindarle nuevas posibilidades para su vida comunitaria. A su vez intenta producir aquellas habilidades cognitivas que están en la base del aprendizaje como la atención, percepción, memoria, pensamiento y lenguaje fin de insertarse sin obstruir en el trabajo cotidiano.

Estas actividades no deben aplicarse necesariamente una sola vez luego de ver la proyección, sino que pueden ser incluidas durante las semanas siguientes de trabajo, posibilitando la asimilación continua.

Presentamos la siguiente guía para el docente como una hoja de ruta en el camino emprendido esperando acompañarlos en la tarea.

### 3.7. Desarrollo de Contenidos

#### GUÍA DE HIGIENE DIRIGIDO A LOS ESTUDIANTES, DOCENTES Y PADRES DE FAMILIA

##### 1 HABITO

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

- Ejercitar la mente.
- Realizar deporte o actividad física.
- Tener una mejor calidad de vida y bienestar.

**Vida saludable:** Tiene factores determinantes como:

- Llevar una alimentación equilibrada.
- Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- Disfrutar del tiempo libre.
- Prevenir accidentes.

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.

##### HIGIENE

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.

## **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.

### ***Lavado de manos***

Es muy importante lavarse las manos con regularidad, sobre todo antes de manipular o comer alimentos o tocar a otras personas, (y más si éstas se encuentran enfermas). Las manos sucias, aun cuando a simple vista no parezcan estarlo, son un foco de propagación de infecciones que no debe obviarse; los virus y bacterias están a sus anchas en las manos de aquellos que se resisten a pasarlas por agua y jabón.

Cuando deben 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.

### ***Ducha o baño diario***

El baño diario es un parte fundamental del aseo personal de cualquier persona sin importar su edad; es por ello que tal práctica debe asegurarse como una rutina obligatoria. El baño sirve para eliminar células muertas, así como secreciones de las glándulas sebáceas y sudoríparas. La limpieza de la piel y los genitales evita el mal olor. Es recomendable cambiarse la ropa después del baño, especialmente la ropa interior. Además de todas las ventajas de salud que reporta, el baño es una



actividad relajante porque estimula la circulación sanguínea. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

### ***Lavado de los dientes***

Una buena higiene bucal infantil junto a la adquisición del hábito de su mantenimiento, comportará que el adulto pueda conservar sus dientes para toda la vida.

### ***La higiene bucal infantil***

En el desarrollo dentario infantil pueden surgir diversos problemas que pueden afectar a su desarrollo, pero se pueden evitar si se educa a los niños y tienen una buena higiene bucal diaria.

### ***La caries cómo se produce***

El gran aliado que tiene la caries es el azúcar. Debido a ello, las caries son frecuentes en los niños pequeños que consumen dulces, chocolate, y otros alimentos pegajosos y/o con azúcar y no tienen hábitos de higiene bucal correctos.

### ***Cómo evitar las caries***

- Visitar al odontopediatra.
- Limpie la boca a diario con una gasa limpia y húmeda. Cuando el niño tenga dientes, utilice un cepillo pequeño de filamentos blandos.
- Cepille los dientes del niño tres veces al día hasta que aprenda a hacerlo sólo.

### ***Cuando debe lavarse los dientes***

- Después de desayunar

- Después de almorzar
- Después de cenar

### ***Limpieza de la nariz***

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 mocos 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.

### ***Cabello***

El cuero cabelludo tiene glándulas sudoríparas. Si no lo lavamos todos o casi todos los días, suda y acumula aceite y células muertas de la piel. El cabello grasiento no solo es desagradable a la vista sino también un signo visible de falta de higiene. Para tener el pelo saludable, procura que los niños lo laven con shampoo masajeando bien su cabeza y enjuaguen con agua limpia.

### ***Aseo de los pies***

Si bien, es imprescindible la limpieza diaria de los pies, también es necesario dedicarle tiempo, al menos una vez a la semana, para brindarle una sesión especial de cuidados, por ejemplo, usando callicidas y otros artículos, cortando y/o moldeando las uñas.

### ***Cuidado de las partes genitales***

La desde niños debe tener un especial cuidado en el aseo de sus partes genitales, algunos ginecólogos expertos sostienen que solo debe usarse agua para asear el exterior de los genitales, ya que sustancias como el jabón podrían alterar el ph del interior de la vagina y causar infecciones.

### ***Limpieza de la ropa y 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.

## **HIGIENE EN LA ESCUELA**

**La infancia es la mejor etapa para que los niños aprendan comportamientos higiénicos y los apliquen durante el resto de sus vidas. Si los niños/as y adolescentes son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de las familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad.**

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:

- Medio ambiente adecuado: los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.
- 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.
- Organización adecuada de las actividades escolares: Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

### **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 frecuentan. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc.).
- 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.

### **HIGIENE EN EL HOGAR**

Cuando se habla de higiene del hogar se tiende a pensar sólo en la limpieza diaria de la casa, pero en la práctica este concepto es mucho más amplio y corresponde a la suma de todas las medidas que procuran prevenir infecciones, y en definitiva cuidar la salud de los integrantes del hogar.

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 cumplirse diariamente

- Limpieza de la cocina: quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios. (Mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).
- 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.

### ***Higiene de la cocina***

- Suciedad es sinónimo de bacterias que se traspasan a los alimentos y utensilios de cocina.
- Rigurosa higiene personal: manos limpias, uñas cortas, pelo limpio y gorro en lo posible.
- Mantener el interior del refrigerador y de los hornos muy aseados.
- Cambiar frecuentemente el paño de cocina.
- Las superficies e instalaciones donde se preparan y se almacenan los alimentos deben ser sometidas a higiene permanente.
- Las tablas de picar son una fuente de contaminación cruzada de alto riesgo.

### ***Higiene del baño***

- Ciertos gérmenes dañinos y parásitos pueden ser transmitidos a causa de una pobre higiene en el baño.
- A los padres se les recomienda especialmente que se aseguren que todos los miembros de la familia cumplan con la regla de aseo de manos después de utilizar el baño.
- La primera línea de defensa contra la transmisión de enfermedades es el papel higiénico.
- Las toallas de baño son personales, cada miembro de la familia debe tener una y se tiene que preocupar de secarla o dejarla extendida después de su uso. Todas las superficies del baño-incluida la grifería hay que limpiarlas y desinfectarlas.

### ***Higiene en la Habitación***

- Abrir las ventanas todos los días para dejar circular el aire y que llegue la luz del sol; la radiación ultravioleta del astro cumple una función antiséptica; es decir, mata microorganismos.

- Limpiar con un trapo húmedo, una vez al día, elementos que recogen mucho polvo, como mesas, televisores, manijas y teléfonos. Los juguetes deben asearse cada 15 días. Evitar muñecos de felpa o lana; estos acumulan mucho polvo y, por ende, favorecen la aparición de ácaros. Si se encuentran dentro de la habitación, deben lavarse por lo menos dos veces al mes.
- Cambiar sábanas, sobre sábanas y fundas una vez a la semana.

## **HIGIENE EN LOS ALIMENTOS**

### **ALIMENTOS Y SU CUIDADO**

La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos.

#### ***En qué consiste la higiene de los alimentos:***

Son las medidas necesarias para garantizar que los alimentos no se contaminen y así conservar la salud de quien los consume.

#### ***Cuáles son las principales medidas de higiene de los alimentos***

- Lavar y desinfectar frutas, verduras y utensilios de cocina
- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos
- Utilizar cuchillos diferentes para alimentos crudos y cocidos
- Usar trapos de cocina de colores, uno para cada actividad

#### ***Reglas para la higiene y seguridad de los alimentos***

1 No compre alimentos que huelan o se vean descompuestos o con fecha de caducidad vencida.

- 2 Compre alimentos debidamente etiquetados
- 3 Consuma alimentos recién preparados y de preferencia en casa
- 4 Si come en la calle asegúrese de que el lugar cumpla con las medidas higiénicas necesarias
- 5 No almacene alimentos en el refrigerador sin taparlos
- 6 Tire la basura diariamente
- 7 Cuando recaliente alimentos ya preparados, hágalo hasta su ebullición
- 8 Evite el contacto entre alimentos crudos y cocidos
- 9 Después de tocar cualquier alimento crudo, lávese las manos
- 10 Utilice agua potable para preparar los alimentos y desinfectada para beber.

***Evite:***

- Estornudar frente a los alimentos
- Picarse la nariz, toser o escupir durante su preparación
- Preparar los alimentos cuando se está enfermo
- Tocar alimentos cocidos si no se tiene las manos limpias

***Recuerde:***

- Lavar todos los utensilios utilizados antes y después de preparar los alimentos
- Cocerlos muy bien, mantenerlos tapados y en refrigeración
- Los animales domésticos como perros y gatos pueden contaminar los alimentos
- Controlar plagas como ratas y cucarachas

## **HIGIENE EN LAS MASCOTAS**

***Cuidados con las mascotas***

Los cuidados que precisan nuestras mascotas son: en el caso de los perros, sacarlos a pasear dos o tres veces al día, bañarlos una vez al mes, vacunarlos,

alimentarlos, cambiarles el agua, cepillarles el pelaje cada semana, aplicarles repelentes insecticidas una vez al mes y desparasitaciones intestinales cada tres o cuatro meses.

### ***Reglas de higiene para tener una mascota en casa con los niños***

Muchos padres se preocupan por los posibles riesgos para la salud de su hijo pequeño por el hecho de tener una mascota. No obstante, si se practican unas pocas y sencillas reglas de higiene, no habrá de que preocuparse:

- La tiña es un estado cutáneo muy contagioso que puede contagiarse de los animales de compañía y que se ve habitualmente en los niños. Si sospechara la existencia de tiña, consulte con su médico.
- Evita siempre que el niño bese al animal, sobre todo, cerca de la nariz y de la boca.
- Anímale a lavarse las manos después de haber jugado con la mascota, sobre todo, antes de tocar o comer alimentos.
- Tanto las pulgas como los gusanos se evitan fácilmente mediante el uso regular de tratamientos preventivos.
- En el caso de que haya una infección, trátela con rapidez, y aleja al niño del animal hasta que el tratamiento haya funcionado.

### ***Medidas de prevención***

Para minimizar este riesgo debemos bañar a nuestras mascotas por lo menos 1 vez al mes, claro varía en cada mascota, pero en este caso hablaremos de los perros.

### ***Los protocolos de seguridad a seguir***

Los baños muy frecuentes limpian el sebo de la superficie cutánea del perro y estimulan las células de la piel para que crezcan demasiado rápido, lo cual produce seborrea (caspa), mal olor, infecciones y pelaje dañado. Asegúrese de



utilizar un shampoo especial canino que hidrate la piel de su perro. Una mascota saludable debería tener un baño cada 30 días, con cepillados suaves cada 24 a 72 horas.

### ***Los riesgos o consecuencias***

Si no bañamos y cepillamos debidamente a nuestras mascotas encontraremos pelos por todas partes de nuestras mascotas al momento de estar con ellas nos llenaran de sus pelos que contienen bacterias por no haberlos bañado y es mejor evitar todas estas enfermedades.

# HIGIENE PERSONAL

## ACTIVIDAD 1

**TEMA:** Lavado de manos



**DURACIÓN:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Reconocer la importancia del aseo personal mediante el lavado de las manos para prever una buena salud en nuestro cuerpo.

### **DESARROLLO:**

Para mantener unas manos limpias y frescas es necesario lavarse las manos antes y después de ingerir o consumir alimentos, después de salir del servicio higiénico o después de manipular objetos o animales aplicando el siguiente proceso: mojarse las manos con agua limpia, después untarse las manos con jabón de baño y refregarse durante 15 segundos entre los dedos y uñas por ultimo enjaguarse bien las manos con abundante agua y secarse con una toalla.

### **MATERIALES:**

- Agua
- Jabón
- Toalla

## ACTIVIDAD 2

**TEMA:** Ducha o baño diario



**DURACIÓN:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Incentivar a los alumnos diariamente a través de actividades básicas del aseo de nuestro cuerpo a través del baño, que en futuro beneficiara a nuestra salud mental y personal evitando cualquier tipo de enfermedades.

### **DESARROLLO:**

Es importante el baño diario en los niñ@s ya que todos los días realizan actividad física donde están expuestos a microbios o gérmenes. Los niños deben bañarse por lo menos tres veces a la semana.

Primero disponer de ropa limpia que utilizara después de bañarse, preparar el agua que este a una temperatura adecuada para el niñ@, iniciar por el lavado del cabello siguiendo por las partes del cuerpo por las manos y pies utilizando shampoo para el cabello y jabón antibacterial para el cuerpo, enjuagarse y secarse bien con la toalla.

### **MATERIALES:**

- Agua
- Shampoo
- Jabón
- Toalla

### ACTIVIDAD 3

**TEMA:** Lavado de los Dientes



**DURACIÓN:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Contribuir con actividades de conocimientos de un buen control de salud oral a través de técnicas de cepillado y limpieza dental para prevenir caries en las encías.

#### **DESARROLLO:**

Para conservar unos dientes saludables es bueno cepillarse tres veces al día o después de cada comida, poner en cepillo de dientes una cantidad adecuada de pasta dental, mojar el cepillo con agua y cepillarse los dientes de arriba hacia abajo, los molares en forma circular y de atrás hacia adelante durante un minutos la parte inferior y otro la parte superior, al finalizar cepillar la lengua y enjuagarse con abundante agua.

#### **MATERIALES:**

- Cepillo dental
- Pasta de dientes
- Agua

## ACTIVIDAD 4

**TEMA:** Limpieza de la nariz.



**DURACION.** 45 minutos

**OBJETIVO:** Indicar la manera de cómo mantener nuestra nariz limpia a través de materiales adecuados de aseo para transpirar el aire sin problemas.

### **DESARROLLO:**

La nariz es una de las partes fundamentales de nuestro cuerpo ya que es por donde ingresa el aire a los pulmones en cuanto debemos mantenerla aseada utilizando un pañuelo limpio para desechar la mucosidad nasal tapando una ventana nasal y después la otra cuidadosamente para evitar la obstrucción del aire.

### **MATERIALES:**

- Pañuelo
- Papel higiénico

## ACTIVIDAD 5

**TEMA:** Aseo del Cabello



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Controlar la suciedad y caída del cabello mediante la utilización de materiales de aseo para mejorar la higiene en nuestro cuero cabelludo.

**DESARROLLO:**

Mojar el cabello después colocar en la palma de la mano una pequeña cantidad de shampoo aplicar enseguida en el cabello luego frotar por las yemas de los dedos en todo el contorno de la cabeza durante 5 minutos hasta que se forme espuma y para finalizar lavarse con agua suficiente.

**MATERIALES:**

- Agua
- Shampoo
- Toalla

## ACTIVIDAD 6

**TEMA:** Aseo de los pies



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Mantener un buen control de aseo en nuestros pies para evitar enfermedades como hongos y sudoración por medio del correcto uso de útiles de aseo personal para los pies.

### **DESARROLLO:**

Los pies necesitan más cuidado y protección ya que están expuestos a contraer hongos o malos olores es por eso que debemos lavarnos a diario.

Lavarlos cuidadosamente con agua y jabón las uñas, entre los dedos y las plantas de los pies; las uñas debemos cortarlas frecuentemente utilizando material adecuado y de uso personal. No se olvide que estos objetos no se deben compartir con la familia.

### **MATERIALES:**

- Agua
- Jabón
- toalla

## ACTIVIDAD 7

**TEMA:** Cuidado de las partes genitales



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Reconocer la importancia del aseo de nuestras partes genitales mediante un baño o aseo personal en nuestro cuerpo que en futuro beneficiara a nuestra salud.

### **DESARROLLO:**

Si no hay un baño diario por lo menos no debe faltar el aseo diario de las partes genitales tanto de las niñas y niños, para lavar las partes genitales se debe utilizar abundante agua y jabón neutro, recuerde que no se debe utilizar ningún otro tipo de producto dentro de la zona genital, asegurar que esta parte este completamente seca y que su ropa interior este limpia.

### **MATERIALES:**

- Agua
- Jabón neutro
- Toalla



## ACTIVIDAD 8

**TEMA:** Limpieza de la ropa y calzado



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Conocer la importancia del uso de ropa y calzado adecuado y en buen estado para sentirnos cómodos y elegantes.

### **DESARROLLO:**

En cuanto a la ropa: después del baño o ducha es importante usar ropa limpia y cómoda, no se olvide que la ropa interior debe estar limpia y debe realizarse a diario, la ropa no debe ser ajustada ni incomoda, al contraria adecuada que facilite la transpiración de todo nuestro cuerpo.

En cuanto al calzado: debe ser cómodo para el niño o niña que sujete adecuadamente al pie que en este es importante mantener una buena higiene mediante la limpieza y cepillado de los zapatos para su duración, es conveniente airear los zapatos con continuidad.

### **MATERIALES:**

- Ropa limpia
- Zapatos cómodos y limpios

# HIGIENE EN LA ESCUELA

## ACTIVIDAD 9

**TEMA:** Cómo adquirir hábitos de higiene en la Escuela



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Establecer reglas de higiene en la Escuela para mantener un ambiente saludable mediante la utilización de materiales de aseo.

### **DESARROLLO:**

La escuela es el segundo hogar para los niños, por ende deben existir todos los artículos necesarios de higiene personal que puedan estar al alcance de los niños como son el jabón, la toalla, pasta dental y el papel higiénico. Dentro y fuera del aula el maestro tiene la obligación de inculcar a los niños normas básicas de higiene si es necesario repetir y repetir lo importante que es la higiene en el aula.

### **MATERIALES:**

- Carteles
- Gráficos
- Material del aula

## ACTIVIDAD 10

**TEMA:** Aseo del aula



**DURACIÓN:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Construir normas de higiene dentro del aula a través del correcto uso de materiales de aseo para gozar de un ambiente limpio y saludable.

**DESARROLLO:**

Después de dar una clase, el aula queda en completo desorden, es por ello que después de una actividad debemos realizar acciones de organización y limpieza como por ejemplo colocar la basura, los materiales de trabajo en su lugar y mantener limpia el aula utilizando la escoba, franela y desinfectante que ayudan a un ambiente saludable

**MATERIALES:**

- Basurero
- Escoba
- Trapo de limpieza
- Agua
- Jabón

# HIGIENE EN LA VIVIENDA

## ACTIVIDAD 11

**TEMA:** Higiene de la cocina



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Promover normas de limpieza dentro y fuera del hogar para que sirvan como medidas de prevención y evitar enfermedades.

**DESARROLLO:**

La cocina es el lugar donde se preparan los alimentos por ello debemos asearla diariamente, como son la despensa, refrigeradora y cocina después de su uso deben limpiarse con agua, jabón y trapos húmedos, mantener cada rincón de la cocina limpio y en perfecto estado, los productos de limpieza deben ser colocados separados de los alimentos.

**MATERIALES:**

- Agua
- Cepillo
- Trapos
- Guantes
- Jabón
- Cloro
- Desinfectantes

## ACTIVIDAD 12

**TEMA:** Higiene del baño



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Fomentar normas de aseo dentro del baño para evitar ciertos gérmenes que pueden ser transmitidos a causa de una pobre higiene en el baño.

**DESARROLLO:**

Para realizar la limpieza del baño se debe retirar todos los objetos de nuestro uso diario para así evitar la contaminación de los mismos. Se inicia la limpieza por la bañera, luego con el lavabo y wáter, continuando con la limpieza de los azulejos y el suelo utilizando detergentes, desinfectantes, esponjas y agua por ultimo secar bien para así evitar que se formen hongos.

**MATERIALES:**

- Paños absorbentes y un par de esponjas.
- Desinfectantes: la lejía o el amoníaco.
- Escobilla de mango largo
- Guantes
- Basurero

## ACTIVIDAD 13

**TEMA:** Higiene en la Habitación



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Establecer normas de limpieza en la habitación mediante el aseo diario de la misma para gozar de un ambiente limpio y saludable.

### **DESARROLLO:**

Las habitaciones siempre deben mantenerse en correcto orden quitando el polvo con una franela humedecida ya que retiene el polvo de toda la habitación, también con las cobijas y cortinas es necesario lavarlas con regularidad para gozar de una higiene saludable.

La habitación debemos limpiar y trapear a fondo retirando todos los objetos que obstaculicen una correcta limpieza.

### **MATERIALES:**

- Agua
- Jabón
- Detergente
- Paño
- Escoba.

# HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

## ACTIVIDAD 14

**TEMA:** Higiene de los alimentos



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Tomar medidas necesarias de higiene mediante la conservación de los alimentos para que no se contaminen y de esta forma mantener nuestra salud en buenas condiciones.

### DESARROLLO:

Antes de consumir y preparar alimentos deben lavarse las manos ya que en nuestras manos existen bacterias que pueden afectar a nuestra salud, es importante lavar y desinfectar verduras, frutas y hortalizas.

Debemos utilizar diferentes tipos de utensilios para cortar alimentos ya sea crudos o cocidos, lo mismo con los trapos de cocina usar uno para cada actividad.

### MATERIALES:

- Agua
- Jabón

- Trapos

## ACTIVIDAD 15

**TEMA:** Reglas para la higiene y seguridad de los alimentos



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Establecer normas alimenticias que elijan y consuman alimentos saludables para que el futuro gocemos de una buena salubridad.

### DESARROLLO:

Para tomar a la mano cualquiera de los alimentos debemos primero lavarnos las manos limpiar la superficie de la cocina para evitar contaminaciones con los alimentos. Elegir y consumir los alimentos en buen estado y se debe mantener los alimentos lejos del alcance de varios animales que perjudiquen a los mismos. Para ello debemos limpiar y tener las uñas bien cortadas también la vestimenta es importante donde podemos usar un delantal y gorro de cocina.

### MATERIALES:

- Agua
- Trapos
- Guantes
- Gorro



## HIGIENE EN LAS MASCOTAS

### ACTIVIDAD 16

**TEMA:** Cuidados con las mascotas



**DURACION:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Establecer formas de aseo en las mascotas mediante el aseo diario o baño para minimizar riesgos de enfermedades en los niños.

#### **DESARROLLO:**

Las mascotas son partes de la familia por ello debemos cuidar de ellas, como dándoles la alimentación adecuada para que gocen de una buena higiene debemos bañarlos por lo menos una vez al mes, desparasitarlos y colocar polvo anti pulgas en su pelaje y lugar donde duerme.

#### **MATERIALES:**

- Agua
- Jabones adecuado para ellos
- Utensilios para mascotas

## ACTIVIDAD 17

**TEMA:** Como tener una mascota en casa con los niños



**DURACIÓN:** 45 minutos

**OBJETIVO:** Conocer la manera de como tener o convivir con una mascota en casa evitando cualquier tipo de enfermedades.

### **DESARROLLO:**

No debemos permitir que el niño bese al animal, motive al niño a lavarse las manos después de haber jugado con su mascota. Evite tocar o consumir alimentos cuando este el niño cerca del animal y por ultimo asear frecuentemente el lugar de descanso de la mascota para evitar enfermedades dentro del hogar.

### **MATERIALES:**

- Agua
- Jabones adecuado para ellos, jabones para el hogar
- Utensilios para mascotas
- Polvo anti pulgas, desparasitantes

## **3.8 Conclusiones y Recomendaciones**

### ***3.8.1 Conclusiones***

- Esta guía beneficiara tanto a los Padres de Familia como a los estudiantes, se debe ser paciente y creativo, innovar tácticas motivadoras para lograr la salud integral en el niño/a y adolescente.
  
- Hacer a los alumnos partícipes tanto en el establecimiento de sus propias rutinas diarias como en la adquisición y consolidación de los hábitos de higiene para conservar una buena salubridad.
  
- En conclusión podemos decir que esta guía será de mucha ayuda tanto para los padres de familia como para los estudiantes, en donde pueden adquirir una correcta consolidación de estos tipos de hábitos para gozar de una buena salud.

### ***3.8.2 Recomendaciones.***

- Impartir a los padres de familia técnicas que ayuden a fomentar la higiene y salubridad en los miembros del hogar. Ya que ayudara a mejorar la calidad de vida.
- Los estudiantes deben ser más participes de este tipo de programas dentro y fuera de sus hogares, ya que ayudara a mantener una buena salud.
- Se recomienda asistir a charlas y talleres de higiene ya que esto ayudara a enriquecer nuestros conocimientos claros y precisos del correcto cuidado y aseo de nuestro cuerpo.

## **6. BIBLIOGRAFÍA**

### **6.1.- Bibliografía Citada**

- CRUZ MOLINA, María M. (1998). “La Educación para la Salud (EPS). Pág. 11
- DELGADO y TERCEDOR. (2002). Normas de higiene. Pág. 29
- DR. BYRD, Oliver E. (2001). Higiene en los alimentos. Pág. 29
- GENERALITAT, Cataluña. (1994) “Educación para la Salud”. Pág. 3
- MARTÍN VÁZQUEZ, Vanessa. (2004). Higiene personal. Pág. 34
- MEJIA, Martha. (2009). Necesidades Psicológicas y la Familia. Pág. 24
- NARVÁEZ C. Wilson. (2008). Desarrollo Infantil. Pág. 10
- OJEDA DEL VALLE, Mayra. (2006). Necesidades Fisiológicas del Niño. Pág. 26
- RIEGO, María Alexandra. (1986). Desarrollo integral de los niños. Pág. 20
- UZCATEGUI, Emilio. (1996). Educación de la Ciencia y Arte. Pág.5
- VELASCO, Vicente Enrique. Universidad Central del Ecuador, (1987), Salud y Educación. Pág. 4

### **6.2.- Bibliografía Consultada**

- BOSCH Marín, psicología, sicología y sociología en la edad del niño del preescolar.
- CALVO BRUZOS Socorro, Tema 1 Higiene Personal, educación para la salud en la escuela,
- Comportamiento y salud, Tomo 1
- DICCIONARIO OCÉANO, ASESOR DE PADRES Necesidades biológicas Editorial. P.R. HAYES, Microbiología e Higiene de los Alimentos.
- Estudio DETTOL sobre hábitos y actitudes hacia la higiene personal.

LETAYF, Jorge. GONZALES, Carlos. Seguridad, Higiene y control Ambiental.  
VACAS POZUELO Cristina “HÁBITOS DE HIGIENE EN LA ESCUELA”  
marzo 2009.

La OMS (Organización Mundial de la Salud)  
Constitución de la República del Ecuador 2008.

### **6.3.- Linkografía**

<http://www.dettol.es/pdf/Libro-Blanco-de-la-Higiene-diaria.pdf>

<http://www.monografias.com/trabajos66/educacion-fisica-higiene-salud/educacion-fisica-higiene-salud2.shtml>

<http://www.monografias.com/trabajos84/habitos-higiene-bucal/habitos-higiene-bucal.shtml>

<http://www.efemerides.ec/1/cons/index.htm>

<http://www.educarecuador.ec/legislacion-educativa/loei.html>

<http://loshabitosdehigiene.blogspot.com/>

<http://www.hygiene-educ.com/sp/profs/sommaire.htm>

<http://www.diariolosandes.com.ec>. Necesidades Psicológicas.

# AneXos

## ANEXO N° 1



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

#### ENCUESTA

La presente encuesta se aplicará a los Padres de Familia del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Juan Montalvo” de la Parroquia Cusubamba, la misma que nos ayudara a conocer las necesidades de Higiene y Salubridad de la misma, para dar alternativas y soluciones.

#### **Objetivo**

- Aplicar una encuesta que nos permita conocer la información acerca de los hábitos de higiene que practican los Padres de Familia del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Juan Montalvo” de la Parroquia Cusubamba, Cantón Salcedo, Provincia Cotopaxi para la elaboración de una guía de hábitos de higiene.

Estimado Padre de Familia, sírvase contestar la siguiente encuesta de forma verídica, ya que sus repuestas aportaran a obtener resultados sobre los hábitos de higiene.

**Instrucciones:** Marque con una X dentro del paréntesis de la respuesta que según su criterio sea la adecuada.

1.- ¿Conoce usted que son los Hábitos de Higiene?

Si ( )

No ( )



2.- ¿Usted ha recibido charlas sobre hábitos de higiene?

Si ( ) No ( )

3.- ¿Aplican diariamente sus hijos normas de Higiene Personal?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

4.- ¿Considera Usted que las enfermedades se previenen practicando normas de higiene?

Si ( ) No ( )

5.- ¿En su hogar goza de todos los Servicios Básicos necesarios para mantener condiciones higiénicas saludables?

Si ( ) No ( )

6.- ¿Cuándo Usted compra frutas o verduras en la calle las lava antes de comer?

Si ( ) No ( )

7.- ¿Usted en su hogar guía el correcto manejo de normas de higiene personal (aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario) en sus hijos?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

8.- ¿Su hogar lo mantiene limpio y ordenado?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

9.- ¿Algunos de sus miembros de la familia ha presentado problemas de Salud?

Infecciones Estomacales (vómito, diarrea) ( )

Alergias (ronchas) ( )

Ninguna ( )

10.- ¿Está de acuerdo en que se debe desarrollar una guía de hábitos de higiene?

Si ( ) No ( )

## ANEXO N° 2



GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

#### ENCUESTA

La presente encuesta se aplicará a los Docentes de la Escuela “Juan Montalvo” de la Parroquia Cusubamba, la misma que nos ayudara a conocer las necesidades de Higiene y Salubridad de la misma, para dar alternativas y soluciones.

#### Objetivo

- Aplicar una encuesta que nos permita conocer la información acerca de los hábitos de higiene que practican los Docentes de la Escuela “Juan Montalvo” de la Parroquia Cusubamba, Cantón Salcedo, Provincia Cotopaxi para la elaboración de una guía de hábitos de higiene.

Estimado docente, sírvase contestar la siguiente encuesta de forma verídica, ya que sus repuestas aportaran a obtener resultados sobre los hábitos de higiene.

**Instrucciones:** Marque con una X dentro del paréntesis de la respuesta que según su criterio sea la adecuada.

1.- ¿Conoce usted que son los Hábitos de Higiene?

Si ( )                      No ( )

2.- ¿Usted ha recibido charlas sobre hábitos de higiene?

Si ( )                      No ( )

3.- ¿Orientan a los estudiantes a que practiquen normas de Higiene Personal?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

4.- ¿Cree Usted que las enfermedades se previenen practicando normas de higiene?

Si ( ) No ( )

5.- ¿En la escuela gozan de los Servicios Básicos necesarios para mantener condiciones higiénicas saludables?

Si ( ) No ( )

6.- ¿Se da charlas a la comunidad educativa sobre normas de higiene?

Si ( ) No ( )

7.- ¿Guía a los estudiantes el correcto manejo de normas de higiene personal (aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario)?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

8.- ¿Los estudiantes gozan de un ambiente limpio y agradable en el proceso de enseñanza aprendizaje?

Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )

9.- ¿Algunos de los estudiantes han presentado problemas de Salud?

Infecciones Estomacales (vómito, diarrea) ( )

Alergias (ronchas) ( )

Ninguna ( )

10.- ¿Está de acuerdo en que se debe desarrollar una guía de hábitos de higiene?

Si ( ) No ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

## ANEXO N° 3



# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

## UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS Y HUMANÍSTICAS

### CARRERA DE EDUCACIÓN BÁSICA

#### ENCUESTA

La presente encuesta se aplicará a los Estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Juan Montalvo” de la Parroquia Cusubamba, la misma que nos ayudara a conocer las necesidades de Higiene y Salubridad de la misma, para dar alternativas y soluciones.

#### **Objetivo**

- Aplicar una encuesta que nos permita conocer la información acerca de los hábitos de higiene que practican los Estudiantes del Quinto Año de Educación Básica de la Escuela “Juan Montalvo” de la Parroquia Cusubamba, Cantón Salcedo, Provincia Cotopaxi para la elaboración de una guía de hábitos de higiene.

Estimado estudiante, sírvase contestar la siguiente encuesta de forma verídica, ya que sus repuestas aportaran a obtener resultados sobre los hábitos de higiene.

**Instrucciones:** Marque con una X dentro del paréntesis de la respuesta que según su criterio sea la adecuada.

1.- ¿Conoce que son los Hábitos de Higiene?

Si ( )

No ( )

- 2.- ¿Ha recibido charlas sobre hábitos de higiene?  
Si ( ) No ( )
- 3.- ¿Aplica en su hogar diariamente normas de Higiene Personal?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
- 4.- ¿Cree que se previenen las enfermedades practicando normas de higiene?  
Si ( ) No ( )
- 5.- ¿Su hogar goza de todos los Servicios Básicos necesarios para mantener condiciones higiénicas saludables?  
Si ( ) No ( )
- 6.- ¿Al consumir frutas es importante lavar?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
- 7.- ¿Sus padres guían el correcto manejo de normas de higiene personal como aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
- 8.- ¿Su hogar se mantiene limpio y ordenado?  
Siempre ( ) A veces ( ) Nunca ( )
- 9.- ¿Algunos de los miembros de la familia han presentado problemas de Salud?  
Infecciones Estomacales (vómito, diarrea) ( )  
Alergias (ronchas) ( )  
Ninguna ( )
- 10.- ¿Estás de acuerdo en que se debe desarrollar una guía de hábitos de higiene?  
Si ( ) No ( )

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

**Anexo N° 4**



Fotografía de la Escuela Juan Montalvo

**Anexo N° 5**



Fotografía con los niños del Quinto Año de Básica paralelo "B"

**Anexo N° 6**



Fotografía en el aula con los niños del Quinto Año de Básica paralelo “A”

**Anexo N° 7**



Fotografía en el Aula con los niños del Quinto Año de Educación Básica paralelo “B”

**Anexo N° 8**



Fotografía de todos los niños del Quinto Año de Básica

**Anexo N° 9**



Fotografía con los niños del Escuela Juan Montalvo



## Anexo N° 10



Fotografía de los niños del Quinto Año

## Anexo N° 11



Fotografía en el Aula de los niños del Quinto Año de Básica

**Anexo N° 12**



Fotografía en el patio de la Escuela Juan Montalvo

**Anexo N° 13**



Fotografía cerca de la Escuela Juan Montalvo