



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
HUMANÍSTICAS

CARRERA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCIÓN EDUCACION PARVULARIA

TEMA:

“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN MANUAL DE HIGIENE DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA, DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “VICENTE ROCAFUERTE” PARROQUIA LA VICTORIA DEL CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA COTOPAXI PERIODO 2008 -2009”.

TESIS PREVIA A OPTAR POR EL TÍTULO
DE LICENCIADAS EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN MENCIÓN PARVULARIA.

NOMBRES DE LAS AUTORAS:

GUACHISACA ARMIJOS MARÍA NORMA
HERRERA OSORIO GEOVANA AMPARO

DIRECTOR DE TESIS:

DR. ORQUERA VELASTEGUI
WILFRIDOWASHINGTON

LATACUNGA - ECUADOR

DICIEMBRE - 2009

AVAL DEL DIRECTOR DE TESIS

En calidad de Director de Tesis de Grado bajo el título:

“DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN MANUAL DE HIGIENE DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA, DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA VICENTE ROCAFUERTE DE LA PARROQUIA LA VICTORIA DEL CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI, PERÍODO 2008-2009”. De las señoritas postulantes Guachisaca Armijos María Norma y Herrera Osorio Geovana Amparo, considero que la presente Tesis de grado previo a obtener el título de Licenciadas en Educación Parvulario, cumple con los requerimientos metodológicos y aportes científico-técnico suficientes para ser sometido a evaluación del Tribunal de Validación del Honorable Consejo Académico de la Carrera de Ciencias Administrativas, Humanística y del Hombre de la Universidad Técnica de Cotopaxi, designe para su correspondiente estudio.

Latacunga, septiembre del 2009.



Dr. Wilfrido W. Orquera Velastegui.
DIRECTOR DE TESIS DE GRADO.

UNIVERSIDAD TECNICA DE COTOPAXI



UNIDAD ACADEMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
HUMANISTICAS

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 Carrera de Ciencias Administrativas, Humanísticas y Del Hombre; por cuanto, las postulantes :

Guachisaca Armijos María Norma.
Herrera Osorio Geovana Amparo.

Con el título de tesis: “Diseño y Aplicación de un manual de higiene dirigido a Padres de familia del primer año de Educación Básica de la Escuela “Vicente Rocafuerte” Parroquia la Victoria del Cantón Pujilí Provincia Cotopaxi periodo 2008-2009”.

Han 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 realizar los empastados correspondientes, según la normativa institucional.

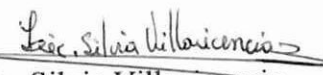
Latacunga, diciembre 15 2009

Para constancia firman:


Dra.: Cecilia Segovia
PRESIDENTE

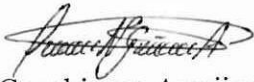
Lic. Elizabeth Segovia
PROFESIONAL EXTERNO


Lic. Gloria Vizcaino
MIEMBRO

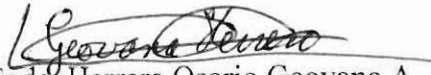

Lic. Silvia Villavicencio
OPOSITOR

AUTORÍA

Las ideas, opiniones y comentarios en este documento son de exclusiva responsabilidad de las autoras, señoritas egresadas: Guachisaca Armijos María Norma, Herrera Osorio Geovana Amparo



Egda. Guachisaca Armijos María N
CI. 171271819-4



Egda. Herrera Osorio Geovana A
CI. 050277757-6

AGRADECIMIENTO

*Nuestra gratitud a la universidad Técnica de
Cotopaxi por haberme acogido en sus aulas
Para superarme profesionalmente.*

*Además al Dr. Wilfrido Orquera; quien con
su apoyo incondicional ha permitido
concluir exitosamente la presente meta.*

DEDICATORIA

Culminado un escalón más de mi vida profesional; consagro esta humilde labor a mis abuelitos, esposo e hijos por su sacrificio y bondad, quiénes me brindaron su apoyo en las alegrías y tristezas, a la vez la valentía de seguir adelante con el entusiasmo del primer minuto con mucho cariño dedico a ustedes.

Norma

Mi corazón se llena de alegría y satisfacción al poder consagrar esta humilde labor a esos maravillosos seres que merecen toda mi admiración, quienes supieron guiarme en todo momento, brindándome su apoyo en las alegrías y tristezas y a la vez la valentía de seguir adelante con el entusiasmo del primer minuto, porque ustedes son los verdaderos forjadores de mi éxito con mucho cariño a ustedes padres queridos

Geovana

ÍNDICE

PORTADA.....	I
INFORME DEL DIRECTOR.....	II
AUTORÍA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DEDICATORIA:.....	V
INDICE GENERAL.....	VI
INDICE DE TABLAS.....	VII
INDICE DE FIGURAS.....	VIII
RESUMEN.....	X
SUMAMRY.....	XI
INTRODUCCIÓN.....	XII

ÍNDICE GENERAL

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA.....	1
1. ANTECEDENTES.....	
CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.....	2
1.1 GENERALIDADES.....	3
1.2DESARROLLO INTEGRAL.....	
1.3.1 NECESIDADES PSICOLÓGICAS.....	6
1.3.2 NECESIDADES BIOLÓGICAS.....	7
1.3.4NECESIDADES FISIOLÓGICAS.....	8
1.4.1 CONCEPTO.....	9

1.4.2 LA SALUD	12
1.5 HIGIENE.....	12
1.5.1 RUTINAS SANITARIAS BÁSICAS	12
1.5.3 OBJETIVO DE LA HIGIENE.....	13
1.5.4 HIGIENE PERSONAL	13
1.5.4.1 NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL.....	14
1.5.4.2 INSTRUMENTOS DE HIGIENE	16
1.5.4 HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	16
1.5.5.1 PERSPECTIVA HISTÓRICA	17
1.5.5.2 PRÁCTICAS PARA LA HIGIENE DE ALIMENTOS	17
1.5.5.3 MEDIDAS PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS	19
1.6 HIGIENE DE LAS VIVIENDAS.....	24
1.6.1 REQUERIMIENTOS NECESARIOS DE LAS VIVIENDAS.....	24
1.6.2 REGLAS DE HIGIENE EN LAS VIVIENDAS.....	25
1.6.3 CONSEJOS PARA MEJORAR LA HIGIENE DEL HOGAR.....	26
1.6.4 HIGIENE EN LA COCINA	27
1.6.5 HIGIENE EN EL BAÑO	28
1.6.6 HIGIENE CON LAS MASCOTAS.....	29

CAPITULO II

DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA ESCUELA “VICENTE ROCAFUERTE”	30
2.1.1 ANTECEDENTES	30
2.1.2 Infraestructura.....	31
2.1.3 ESTRUCTURA DEL PLANTEL.....	32
2.2 DEFINICIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL EN EL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA	33
2.2.1 UNIDAD DE ESTUDIO	34
2.2.2 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	34
2.2.3 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN	34
2.2.4 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS.....	35
2.2.5 ANÁLISIS E ITERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....	35

2.2.6ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "VICENTE ROCAFUERTE" PARROQUIA LA VICTORIA CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI	35
2.3 PROPUESTA	43
2.3.1 DATOS INFORMATIVOS	43
2.3.1.2 INSTUTUCIÓN EJECUTORA	43
2.3.1.3 BENEFICIARIOS	43
2.3.1.4 EQUIPO RESPONSABLE	43
2.4 JUSTIFICACIÓN	44
2.5 OBJETIVOS	45
2.5.1 OBJETIVO GENERAL	45
2.5.1 OBJETIVO ESPECIFICOS	45
2.6 FUNDAMENTACION	46
2.7 DESARROLLO DE CONTENIDOS	48
2.8 PRESENTACIÓN	49
UNIDAD I HIGIENE PERSONAL	51
1. HIGIENE	52
1.1 HIGIENE PERSONAL	52
1.1.1 RUTINAS DIARIAS	53
1.1.2. HIGIENE CUIDADO DE LOS CABELLOS LARGOS	54
1.2 HIGIENE DE LOS OJOS	56
1.3 HIGIENE DEL OIDO	57
1.4 HIGIENE DE LA NARIZ	58
1.5 HIGIENE BUCAL	59
1.6 HIGIENE DE LAS MANOS	65
1.7 HIGIENE DE LOS GENITALES	67
1.8 HIGIENE DE LOS PIES	69
1.9 HIGIENE DE LA VESTIMENTA	70
UNIDAD II LOS PADRE PRICIPALES PROMOTORES DE LA EDUCACIÓN EN HIGIENE DE SUS HIJOS	72
2. CARACTERÍSTICAS DE LOS HABITOS DE HIGIENE	73
2.1. LOS PADRES DEBEN DAR EL EJEMPLO	73
2.2 INCULCAR HÁBITOS DESDE TEMPRANA EDAD	73
2.3 REGULARIDAD	74
2.4 EL NIÑO DEBE CONTAR CON UN MABIENTE PREPARADO	74
2.5 CADA MOMENTO DE ASEO DEBE SER GRATO	75
2.6 HAY QUE SER CREATIVO	75
2.7 INCULCAR EL HABITO DIARIO DE DUCHARSE	76
2.8 ENSEÑAR A CAMBIARSE DE ROPA UN JUEGO DE NIÑOS	77

2.9 CORTAR LAS UÑA A SU HIJO	79
2.10 EDUCAR PARA QUE LOS NIÑOS CONSERVEN SUS MANOS LIMPIAS	80
2.11 INFANTIL DURANTE LA COMIDA	81
UNIDAD III INFECCIONES POR FALTA DE HIGIENE	84
3. INFECCIONES POR FALTA DE HIGIENE	85
3.1 ENFERMEDADES INFECCIOSAS REALACIONADAS CON LA HIGIENE	85
3.1.1 HONGOS	86
3.2 LOS PIOJOS	87
33. LAS PULGAS	88
UNIDAD IV HIGIENE DEL HOGAR	89
4. HIGIENE DEL HOGAR	90
4.1 NORMAS DE LIMPIEZA	90
4.2 HIGIENE EN LA COCINA	91
4.3 HIGIENE DEL BAÑO	94
4.4 HIGIENE DEL DORMITORIO	96
4.5 HIGIENE DE LOS PATIOS	97
4.6 HIGIENE DE LAS MASCOTAS	98

CAPITULO III

VALIDACIÓN DE LA PROPUESTA

3.4 PLAN DE ACCIÓN	100
3.5 PROGRAMACIÓN DE TALLERES	106
3.6 PROGRAMACIÓN	107
3.8 CONCLUSIONES	110
3.9 RECOMENDACIONES	111
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	112



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE COTOPAXI

UNIDAD ACADÉMICA DE CIENCIAS ADMINISTRATIVAS
HUMANÍSTICAS

Guachisaca Armijos María N
Herrera Osorio Geovana A

RESUMEN

El propósito de la presente investigación se centró en el análisis de la situación higiénica del Primer año de Educación Básica de la Escuela “Vicente Rocafuerte” así como la búsqueda de alternativas de solución para superar los problemas de salud provocados a causa de no ejecutar hábitos de higiene tanto personal, de alimentos o entorno como un elemento básico para mejorar la salud y permitir disfrutar de un estado de bienestar físico, mental y social.

En este sentido el manual de higiene desarrollado se proyectó, que los padres son primeros orientadores e impulsores de normas de aseo en sus hijos a fin de evitar enfermedades frecuentes adquiridas por manos sucias, o inadecuadas prácticas de higiene en miras de prevenir patologías que pueden presentarse inadvertidas.

Para la recolección de información se empleó como técnica la encuesta que fue aplicada a los Padres de Familia del primer año de Educación Básica de la escuela “Vicente Rocafuerte” los métodos usados fueron la observación directa y el método empírico, estadística descriptiva para el análisis e interpretación de resultados.

Las temáticas orientadas a la higiene personal proporcionaron excelentes resultados en lo que respecta a los objetivos planteados.

En conclusión los factores ligados a la aplicación de la presente guía tuvo como objetivo principal el desarrollo de hábitos y costumbres íntegros, medidas encaminadas para el buen desarrollo del infante.

SUMMARY

The hygiene manual development for family parents, of the first year of Basic education in “Vicente Rocafuerte” primary school of the parish in Pujilí town year 2008-2009 this project to the family parents for their children with the goal of maintain a correct corporals neatness like this good enclosure and good presence

The purpose of the present studio its center in the analysis of the situation of neatness that through the first year of Basic education in Vicente Rocafuerte primary school like searched of solution alternatives for surpass the problems of health provokes for cause do not execute customs of neatness like personal, of meals like basic element for improve neatness and present to enjoy of well being physic state, mental and social.

The present investigation contemplate the design of a manual of hygiene with contents of personal neatness, home neatness, infections for lack of the neatness, besides of orientates for parents like main promoters Education in children neatness

To be parent who remain the majority part of the time to the care on the their children, would foment in their god customs with healthy styles, like some the educative establishment would teach hygiene and health, like in the guide of hygiene development its provided of contents that promoted personal care and daily practice of hygiene customs in guiding point to around pathologies that can present.

At the end, the factors bind to the application of the present hygiene guide and healthfulness promote to develop the habits and customs of neatness, trimness wholes and inculcated since early age already the child – girl assimilate and learn more easily the norms of the life for did custom and when grow they practice of spontaneous from and like result of grave formation year by year of the life

INTRODUCCIÓN

Todo niño(@) debe adquirir hábitos y actitudes adecuados de higiene personal como del entorno, siendo la familia el eje fundamental de la educación donde se fomenta conocimientos, hábitos y estilos de vida orientados al cuidado personal a través de 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 niños como educadores deben compartir la responsabilidad de educar en higiene a sus hijos, pues el niño tiende a hacer aquello que ve, aunque los maestros impartan higiene y establezcan una serie de hábitos, difícilmente éstos llegarán 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 planteó es el siguiente:

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

Las preguntas que sirvieron para dirigir esta investigación fueron las siguientes

1.- ¿Cuáles son los conocimientos teóricos y conceptuales que explican del problema de la higiene en la “Escuela Vicente Rocafuerte” de la parroquia la Victoria del cantón Pujilí?

2.- ¿Cuál es la situación socio económico e higiénico de los padres de familia de la Escuela “Vicente Rocafuerte” sobre las prácticas de reglas de higiene?

3.- ¿Como fomentar los hábitos de higiene en los niñ@s y padres de familia para mejorar la salud?

4.- ¿Qué elementos deberá contener un manual de higiene básica.

5.- ¿Cuáles son los resultados generales de la aplicación del manual de higiene?

En el presente estudio investigativo ha formulado los siguientes objetivos:

Se empleó como técnica la encuesta dirigida a los padres de familia 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.

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, o 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 un término medio para todo. Solo hay que ser un poco insistentes.

Según este enfoque en la guía de Higiene desarrollada para los padres de familia del Primer año de Educación Básica se expone una serie de temáticas útiles para la enseñanza y aplicación de las rutinas diarias de aseo personal, corporal, alimentos y hogar que deben ejecutarse día a día.

El presente manual es un material necesario para los padres como responsables de la formación integral de sus hijos, quiénes son los encargados de impartir enseñanzas de formación integral así como en higiene y salubridad en el hogar y desde los primeros años de vida del niño para que a medida que el niño crece consolide estos conocimientos y los forme parte de su vida.

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

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

En la segunda parte se especifica un análisis de la situación actual de la institución educativa “Vicente Rocafuerte”, partiendo por un análisis de la caracterización, antecedente e infraestructura sanitaria, además de la definición de la situación actual en el primer año de educación básica, recolección de información, procesamiento, análisis e interpretación de resultados. Seguidamente se especifica la propuesta que se estructura por el manual de higiene dirigido a Padres de Familia, del Primer año de Educación Básica de la escuela “Vicente Rocafuerte” de la parroquia la Victoria del cantón Pujilí periodo 2008 – 2009.

El tercer capítulo contiene el plan operativo de la propuesta de diseño y aplicación de un manual de higiene dirigido a Padres de Familia, del Primer año de Educación Básica de la escuela “Vicente Rocafuerte” de la parroquia la Victoria del cantón Pujilí periodo 2008 – 2009, plan de acción, programación de talleres, compromisos establecidos y resultados obtenidos en la aplicación del manual.

Los contenidos del manual de higiene representan una alternativa útil para incentivar a los padres a educar a sus hijos en higiene a fin de promover en ellos hábitos y costumbres necesarios para su desarrollo integral orientadas a preservar la salud.

CAPÍTULO I

FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

1. ANTECEDENTES

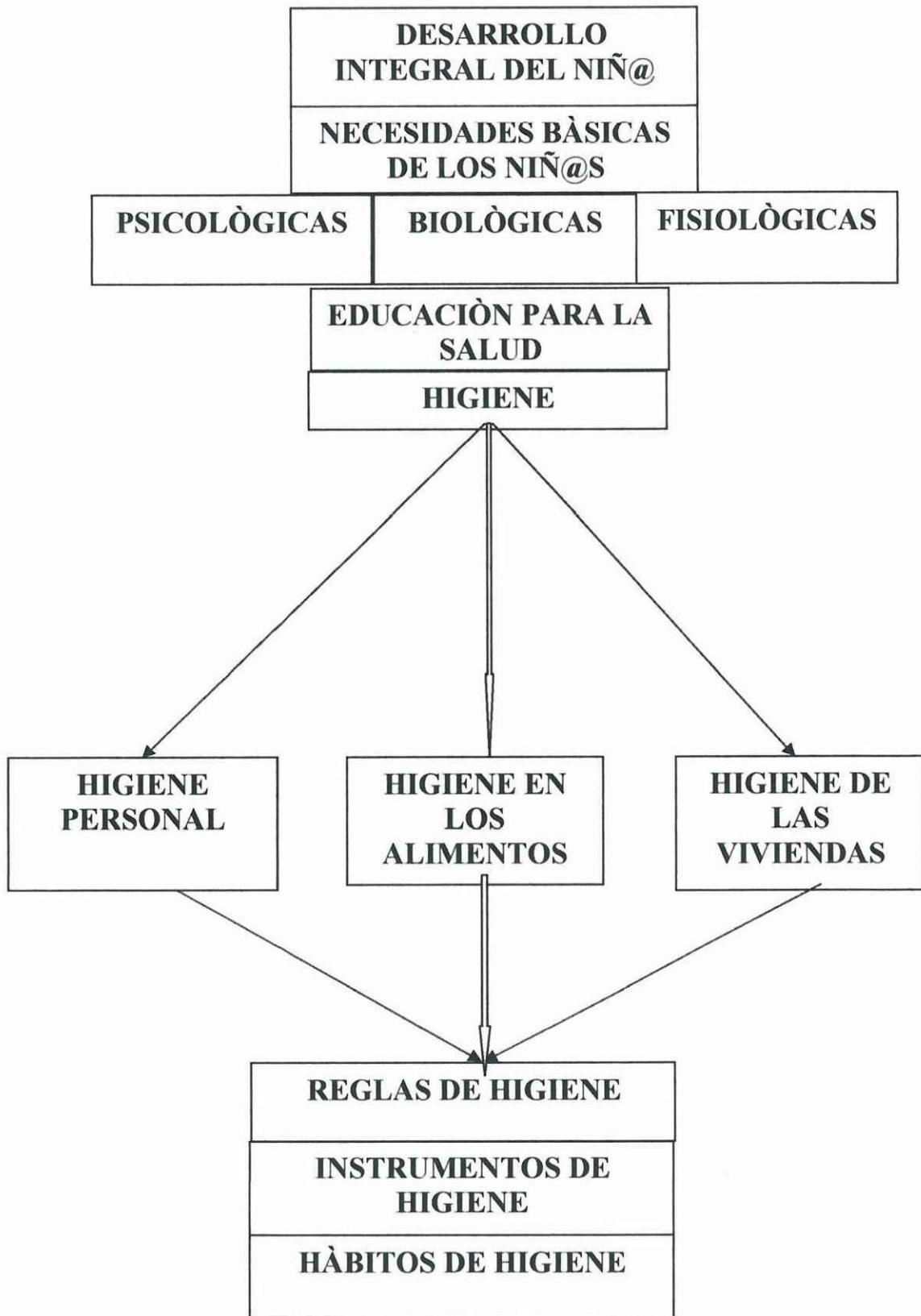
“La Educación en Higiene en los niños es factor importante, evita el contagio de enfermedades, la adquisición de buenos hábitos higiénicos ayuda a los niños en su proceso de inserción social y les brinda una sensación de seguridad e independencia” Buena Salud Bibliomed (2008).

En el año 2000, un informe publicado por la entidad de la Organización de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF titulado " School Sanitation and Hygienes Education" reveló que una tercera parte de la población mundial tenía dificultades para el acceso a la satisfacción de la higiene básica. Según la entidad, los niños son los más vulnerables a esta situación, factor que impidió detener el avance de algunas enfermedades relacionadas con la ausencia de limpieza.

Lo más interesante de este informe radica no sólo en la relación inversa que existe entre pobreza e higiene. Lo realmente revelador es que la entidad determina la solución de los problemas higiénicos no está establecida exclusivamente por la inversión en infraestructura básica de saneamiento ambiental (agua potable, sistemas de acueducto y alcantarillado), sino por una educación integral.

Según UNICEF la educación, debe disponer dos ejes centrales de desarrollo, el hogar y la escuela. El hecho que estos núcleos puedan tener una misma orientación en esta materia es el primer paso para que los niños empiecen a crear hábitos de limpieza en función de las siguientes categorías.

CATEGORÍAS FUNDAMENTALES



GENERALIDADES

El desarrollo físico y psicomotor del niño permite evaluar el proceso de crecimiento infantil reflejado principalmente en el estado de salud del pequeño, razón por la que es conveniente que los padres conozcan particularidades esenciales e influyentes en este aspecto.

La salud depende de múltiples factores, y algunos de ellos tienen que ver con el estilo de vida que los padres infunden en el niño, orientándose a erradicar malos hábitos sanitarios o estilos de subsistencia que por cuestiones culturales generan costumbres que afectan la salud y calidad de vida.

Es importante que los padres impartan en sus hijos hábitos de higiene fundamentales como el aseo de las manos después de jugar, pasear, tocar un animal y muy especialmente luego de realizar las necesidades fisiológicas, lavar alimentos con suficiente agua antes de consumirlos, cepillar los dientes después de cada comida y además del baño diario para no adquirir enfermedades en la piel. La práctica cotidiana de estos hábitos higiénicos permite incorporar en los niños costumbres que constituyen medidas básicas de salubridad y prevención numerosas patologías que pueden presentarse inadvertidas.

1.1 DESARROLLO INTEGRAL

El niñ@ asimila lo que observa si se inculca desde pequeños normas de vida será más fácil que asimile 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

limpieza, permitirá constituirlos en costumbres que facilita su ejecución y practica cotidiana.

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 influenciaron en su formación (comportamiento y personalidad), la familia es el principal ente a partir del cual el niño adquirirá, aprendizajes y patrones de conducta que poco a poco irá incorporándolos en su vida, 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 un comportamiento con reglas de urbanidad íntegras que favorezcan al crecimiento y desarrollo adecuados del niño.

Además en este proceso es importante la afectividad en el niñ@, las demostraciones de amor y respeto hacia el infante se ven reflejadas en la asimilación y práctica 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.

Según RIEGO GAONA María Alejandra. (1986) “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”.

Si bien es cierto, el niñ@ cuando nace no conoce del mundo exterior, pero conforme va creciendo está en capacidad de asimilar todos los conocimientos que se le imparten, por esta razón maestros y padres de familia deben persuadir e inducir al niñ@ 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 niñ@ capte de mejor manera las nociones aplicadas.

1.2 NECESIDADES BÁSICAS DEL NIÑ@

Desde el momento de su nacimiento el niñ@ tiene diferentes necesidades como:

Alimentarse



Dormir



Recibir abrigo y afecto



Figura N°1 Alimentarse, Dormir, Recibir Abrigos

Estos aspectos influyen en el desarrollo del infante, los padres son los encargados de criar y educar al pequeño de la mejor manera, siendo una de las necesidades básicas más importantes para todo niñ@ la de vivir en un ambiente tranquilo lleno de paz, alegría, amor y respeto para elevar su autoestima.

Otro de los aspectos básicos es la educación integral de los pequeños, como la incursión de hábitos de limpieza, higiene, comportamiento entre otros que fortalecen el desarrollo de sus capacidades, también se debe incentivar a descubrir, explorar su entorno y reconocer sus logros.

Es de especial interés que el niñ@ goce de una excelente alimentación: con nutrientes esenciales para su desarrollo, sin dejar de lado una buena higiene en los mismos para prevenir enfermedades. Por esta razón es importante que los niños sin excepción alguna reciban los cuidados que ellos requieren para su formación tanto en el aspecto afectivo y cognoscitivo.

1.2.1 NECESIDADES PSICOLÓGICAS

Según Mera Edgar (1998 Pág.28) “La importancia que tiene en el desarrollo de la personalidad es innegable; pues, es la base de muchas cualidades psíquicas del temperamento que se crean y se cultivan en esta etapa.

El estudio de las particularidades del niño en este período se lo hará considerando los niveles de desarrollo:

- ✓ Físico
- ✓ Mental
- ✓ Social
- ✓ Afectivo
- ✓ Actitudinal

Determinando que esta división es arbitraria y tiene fines didácticos: pues, la persona tanto en lo físico como en lo psicológico es indivisible”.

Por esta razón cada niñ@s es un mundo, actúa de acuerdo a sus diferentes etapas de desarrollo, los adultos deberán comprender y entender sus necesidades básicas que requiere para lograr un mejor desarrollo psicológico y cognoscitivo.

Cuando el niñ@ no cuenta con buenos hábitos de higiene demuestra cierta apatía a los demás, un niñ@ limpio no hace amistad con un niñ@ que no demuestre pulcritud aseo en su apariencia este aspecto afecta directamente sus emociones, pues se siente relegado ante sus compañeros por su apariencia. Por esta razón es elemental preparar e impartir al infante reglas de higiene y urbanidad enfocadas a elevar su personalidad.

Además todo padre debe estar alerta ante señales que permitan conocer el estado emocional del infante; es decir identificar cuando un niño siente

tristeza o no presenta condiciones para realizar las actividades normales, en estos casos es necesario prestarle ayuda oportuna para que no se afecte su salud y emociones.

Ante todo es primordial que los padres de familia posean actitudes responsables mediante el afecto y respeto aspectos vitales para alcanzar el desarrollo integral del niñ@.

1.2.2 NECESIDADES BIOLÓGICAS

La estructura del niñ@ esta conformada 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 adecuada higiene es un factor determinante para conseguir un crecimiento y desarrollo adecuado en el niño.

El desarrollo del niñ@ es un proceso biológico en sus diferentes etapas o estadios en las que cada vez va fortaleciendo su cuerpo en el aspecto físico y cognoscitivo.

Según. OCENO, ASESOR DE PADRES. (Pág. 20) “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 adecuados del niño”.

Se ha observado en la actualidad un gran porcentaje de niños obesos debido al consumo exagerado de grasas e hidratos de carbono, comida chatarra, etc. Por otra parte la tecnología ha influido en los infantes a llevar una vida sedentaria, pues los niñ@s se dedican a los juegos electrónicos,

televisión, entre otros, esto no les permite llevar una actividad física en la que desgasten sus energías.

La actividad física trae menor riesgo de desarrollar enfermedades ya que produce beneficios psicológicos, físicos y sociales, como también a desarrollar su nivel cognitivo.

Otro factor importante dentro del desarrollo biológico de los niñ@ son los cambios de estatura los cuales no son completamente paralelos ya que las niñas desarrollan mas pronto que los niños.

1.2.3 NECESIDADES FISIOLÓGICAS

La buena nutrición es vital para lograr un buen desarrollo fisiológico del niñ@, para obtener un optimo crecimiento y desarrollo como también para fortalecer sus capacidades físicas e intelectuales.

Ojeda del Valle Mayra <http://www.campus-oei.org/celep/celep4.htm> 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”.

A partir del primer año de vida los niñ@s en su mayoría ya caminan y es cuando se debe tener mayor cuidado porque por naturaleza el niño explora, manipula los objetos que se encuentren 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 causará una infección.

A partir del segundo año de vida es mucho más activo disfruta por aprender algo nuevo, el niñ@ a esta edad ya controla esfínteres es ahí

cuando se debe instruir y persuadir al niñ@ a uso de reglas de higiene, es decir después de que haya realizado sus necesidades biológicas es necesario que el infante aprenda de lavarse las manos, otro factor importante el cepillado de los dientes indicándole la importancia de la higiene personal.

En el tercer año de vida el niño es mucho mas independiente esto le permitirá recibir los conocimientos necesarios y poco a poco ir asimilando y aplicando a su vida diaria. A partir del cuarto año de vida por lo general ingresan a los centros educativos donde el infante puede socializarse con su entorno y recibir nuevos aprendizajes.

En la etapa escolar del Primer Año de Educación Básica el niñ@ es totalmente independiente, socializa con facilidad, corre ríe, salta, y esta en permanente actividad, es mucho mas abierto expresa sus sentimientos y afronta las cosas que le suceden.

1.3 EDUCACIÓN PARA LA SALUD

La educación para la salud en la actualidad aparece para sustituir las denominaciones de educación higiénica o sanitaria.

1.3.1 CONCEPTO

Procedimiento que incluye la transmisión de todo lo que se conoce sobre la salud dentro de los patrones deseables de la conducta individual y colectiva mediante el proceso educativo.¹

Su objetivo es la prevención de enfermedades creando en los individuos hábitos actitudes y conocimientos que permiten preserva la salud tanto individual como comunitaria.

¹ SALUD PÚBLICA Y MEDICINA PREVENTIVA ÁLVAREZ, Rafael pp 45

Entonces puede decirse que la educación para salud propone el cambio de conducta del individuo para la preservación de su 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 adopción 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 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 realizará permanentemente en todas las épocas de la vida.

Para conseguir una buena salud se requiere el empleo metódico del tiempo dedicando diariamente unos cuantos minutos al ejercicio físico sustituyendo los programas de TV por actividades como deporte, la investigación, la lectura, hábitos que serán de gran beneficio para mantener una formación intelectual y gozar de salud, siendo necesario para lograr este fin tomar un baño diariamente, 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 habitemos. 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



Figura N°2 Realizar Deportes

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.

Según. NARVÁEZ C. Wilson. (1996)(Pag.1) “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 ciudad e incluso el régimen político en el que nos desenvolvemos son aspectos que influyen en nuestra salud”

La educación para la salud a 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, por esta razón es de vital importancia fortalecer el sistema educativo fomentando normas de higiene encaminadas a tomar medidas de prevención de tal manera que la niñez goce de una buena salud, cabe destacar que una buena higiene, una correcta alimentación da como resultado niños físicamente y psicológicamente sanos.

1.3.2 LA SALUD

Es un estado de relativo equilibrio entre la forma y funciones del organismo y fuerzas que actúan sobre él brindándole bienestar físico, mental y social.²

1.4 HIGIENE

Sistema de principios y reglas de limpieza que tiene por objeto conservar la salud, estabilidad físico - emocional del ser humano, mediante la aplicación de hábitos de higiene que contribuyan a mantener un estado saludable lleno de energía y vitalidad orientados hacia un buen desempeño en el trabajo y actividades cotidianas.

1.4.1 RUTINAS SANITARIAS BÁSICAS

Los hábitos de higiene se adquieren en los hogares, el niño aprende lo que observa, si inculcamos desde pequeños buenos hábitos de limpieza, será más fácil que estos se hagan costumbre para que cuando el niño desarrolle no tenga problemas en aplicarlas sino más bien constituyan parte de su vida diaria.

Los niños desde pequeños deben poseer hábitos de higiene en su respectivo hogar, esto ayudará a mantenerse libre de infecciones que son frecuentes durante la primera infancia.

² SALUD PÚBLICA Y MEDICINA PREVENTIVA ÁLVAREZ, Rafael Pp. 8

1.4.2 LUGARES VULNERABLES A LA CONTAMINACIÓN

En el sector rural las enfermedades infectocontagiosas son más frecuentes como: las parasitarias causadas por falta de higiene o las bacterias que generan enfermedades infectocontagiosas.

Fomentar normas de higiene en estos sectores es elemental, siendo necesario el empleo de técnicas dinámicas y creativas que incentiven a la población en su ejecución además se debe proporcionar los beneficios y utilidades que atrae su aplicación en la salud.

1.4.3 OBJETIVO DE LA HIGIENE

La higiene tiene como objetivo evitar la transmisión de enfermedades provocadas por el contagio directo de manos sucias u objetos contaminados, o por la deficiente aplicación de normas higiénicas tanto a nivel personal o como por la carencia de servicios elementales (agua potable, canalización, y otros.)

1.4.4 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).

Nuestro cuerpo esta expuesto a un sinnúmero de enfermedades que podríamos evitar si llevamos buenos hábitos de higiene, muchas de las enfermedades son causadas por microorganismos adquiridos en el medio. Para evitar ciertas enfermedades especialmente en la piel es primordial practicar el baño diario.

Los microorganismos podemos adquirirlos en cualquier lugar, por esta razón se debe lavar las manos después de haber manipulado objetos o como también antes de servirnos los alimentos.

Llevar una buena higiene personal es mantener nuestro cuerpo en las mejores condiciones realizando los debidos cuidados que requiere, llevar una buena higiene bucal nos mantendrá libre de caries lo cual estéticamente se verá bien, el cuidado de los pies es elemental para no contraer hongos, mantener las uñas recortadas no permitirán el alojamiento de bacterias, aseo de genitales, cambio diario de vestuario y en especial de ropa interior.

Los niñ@s por lo general se contagian de pediculosis transmitidas en las escuelas, debiendo tener un control permanente y erradicar rápidamente. La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación.

1.4.5 NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE PERSONAL

Crear en los niños buenos hábitos de higiene y hacerlos que los incorporen a su vida diaria es fundamental para evitar infecciones, inflamaciones y enfermedades; así como también, para facilitar la integración social del niño. Siendo vital la aplicación de las siguientes normas:

✓ **LAVARSE LAS MANOS:**

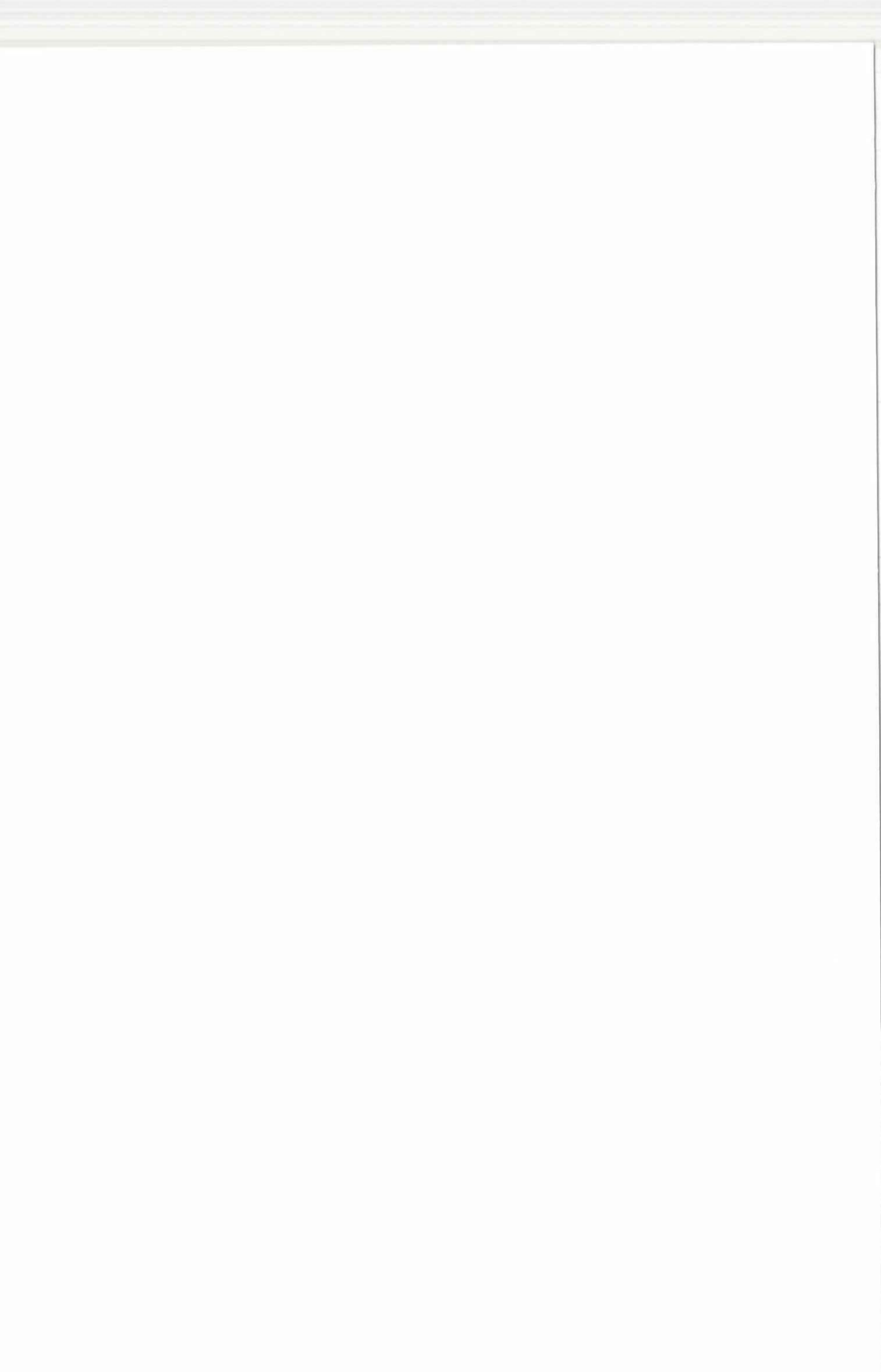
Después de:

- Ir al baño.
- Manejar basura.
- Toser o estornudar.
- Cambiar o mudar un niño.

- Limpiar.
- Tomar o tocar cosas que antes utilizó una persona resfriada, por ejemplo.
- Terminar la jornada laboral.

Antes de:

- Comer o ingerir alimentos
 - Ir a dormir
 - Alimentar a un niño.
-
- ✓ Tomar un baño diariamente, o asear las partes que producen sudoración. (los instrumentos de limpieza como toalla, cepillo de dientes, peinilla deben ser de uso personal).
 - ✓ De no ser posible la ducha diaria hay que lavarse la cara y partes que producen sudoración en las mañanas.
 - ✓ Cepillarse los dientes y usar hilo dental luego de las comidas y antes de dormir.
 - ✓ Por las mañanas o antes de salir, lucir ropa y zapatos perfectamente limpios.
 - ✓ Reemplazar sus prendas de vestir luego de hacer ejercicio que provoque sudoración.
 - ✓ Lavar las frutas antes de ingerirlas.
 - ✓ Mantener siempre las uña cortas, limpias y en perfecto estado.



- ✓ Lavar la cara o zona del cuerpo que por cualquier motivo se ensucie a fin de mejorar la presencia.

1.4.6 INSTRUMENTOS DE HIGIENE

Agua: Uno de los elementos principales para llevar una buena higiene, mediante ella se puede desarrollar todas las necesidades básicas del ser humano como alimentarse, asearse entre otros.

Artículos de Limpieza para el Hogar: Como: Desinfectantes, Esterilizadores y Otros instrumentos de higiene como útiles de aseo personal tanto para niñ@s como para adultos, en la actualidad viene de diferentes colores y modelos y diseños, así mismo todos ellos favorecen en una buena higiene de las personas, cabe destacar que se debe incentivar a los padres de familia a cultivar buenos hábitos, aunque no exista los recursos suficientes se debe mantener siempre una buena higiene para permanecer sanos.

1.5 HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Prácticas empleadas en la manipulación de alimentos para conservarlos limpios y sanos con el fin de evitar el envenenamiento (daño o contaminación)³

Los alimentos constituyen la fuente de estructura indispensable para la dieta del ser humano, pero a su vez se debe tomar en cuenta algunas precauciones antes de ingerir cualquier tipo de alimento, preocupándose en el agua, como fuente necesaria para el aseo, siendo recomendable el uso de agua segura preferiblemente hervida o a su vez purificándola con 1 o 2 gotas de hipoclorato de sodio o calcio por cada litro de agua.

³ ENCICLOPEDIA MICROSOFT® ENCARTA® 2008. © 1993-2008

1.5.1 PERSPECTIVA HISTÓRICA

Desde hace siglos es conocido que si a la comida no se guarda o manipula correctamente se echa a perder y puede causar enfermedades. Por consiguiente, los alimentos se conservaron mediante sazón, secado, salmuera, ahumándolos o congelándolos para evitar su deterioro por la acción de bacterias, levaduras y mohos.

En la actualidad el procesamiento de alimentos ha avanzado mucho con los años y gran parte de la comida actual se prepara y procesa en fábricas. Los avances tecnológicos de los siglos XIX y XX han permitido la identificación de bacterias y virus que producen estas enfermedades a través de los alimentos, este conocimiento ha ayudado a desarrollar normativas para la higiene de los alimentos y guías para preservarlos de contaminación.

1.5.2 PRÁCTICAS PARA LA HIGIENE DE ALIMENTOS

La prevención por contaminación de alimentos empieza con la higiene personal. Las bacterias se pueden encontrar en la piel humana, cabello, ropa, oídos, nariz, boca. Si se manipula estas partes afectadas mientras prepara la comida, puede transmitir las bacterias a los alimentos. Por ello se debe aplicar las siguientes normas:

1. Lavarse las manos antes de cocinar.
2. En caso de heridas y cortes, estas deben taparse para no contaminar los alimentos.
3. En lo posible cubrirse el cabello, manos y la boca con gorros guantes y mallas.

4. Las uñas deberán estar cortas y limpias para evitar la presencia de microorganismos en ellas.
5. Las zonas en que se preparan o almacenan alimentos deben estar limpias y libres de insectos o animales domésticos. (La suciedad, tierra y residuos alimenticios pueden albergar bacterias e insectos)
6. Añadir detergentes al agua caliente, emplear soluciones para limpiar superficies, herramientas, suelos y paredes donde prepara los alimentos.
7. Los alimentos fríos deben almacenarse de forma adecuada y luego cocinarlos a una temperatura alta para matar las bacterias.
8. Los alimentos cocinados, no deberían guardarse junto a los mismos utensilios usados.

Es elemental que las personas conozcan y apliquen las normas de higiene en los alimentos ya que consumir alimentos en buenas condiciones con una preparación adecuada beneficiará su salud y la de su familia.

Lamentablemente pocas personas dan importancia al cuidado y preparación de los alimentos, sino por el contrario se dejan llevar de la exquisita sazón, y poca importancia dan a la forma higiénica de como fueron preparados.

Mantener los alimentos en buenas condiciones, conservar el orden y limpieza impiden la contaminación y garantizan una buena salud.

1.5.3 MEDIDAS PARA LA CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS

Para conservar los alimentos existen técnicas que tienen como objeto aumentar la vida y disponibilidad del alimento.

Para *almacenar los alimentos en buen estado* se deben comprar en el orden inverso a la rapidez con que se alteran. Es decir, comenzar por las conservas y los alimentos envasados en general; continuar sucesivamente por los cereales y derivados, verduras y hortalizas, frutas, carnes, huevos, embutidos y quesos, productos lácteos frescos y pescados; para acabar con los congelados.

Cada tipo de alimento es necesario que esté envuelto de manera que quede aislado de los otros. De esta forma evitaremos que un alimento se impregne con los olores de otros y, al mismo tiempo, que eventualmente se contaminen entre ellos.

Existen técnicas de conservación de alimentos así:

Refrigeración

Consiste en conservar los alimentos a baja temperatura, pero superior a 0°C. A ésta temperatura el desarrollo de microorganismos disminuye o no se produce pero los gérmenes están vivos y empiezan a multiplicarse desde que se calienta el alimento.

La conservación es limitada, según los productos y el embalaje así:

- ✓ Pescado fresco = 1 día.

- ✓ Pescado cocido, carne cocida y restos varios = de 1 a 2 días.
- ✓ Leche pasteurizada o esterilizada, previamente abierta, verdura cocida y postres caseros = de 2 a 3 días.
- ✓ Carne cruda = de 4 a 5 días.
- ✓ Verdura cruda = 1 semana.
- ✓ Huevos = 3 semanas.
- ✓ Nata fresca, yogur, queso fresco, margarina, mantequilla, llevan generalmente fecha de caducidad (día y mes).

Nota: Los alimentos más delicados, como carne o pescado se deben conservar en la parte alta del refrigerador.

El Pescado

Se ha de conservar en las zonas más frías del frigorífico ya que se deteriora con especial rapidez. Aún así, no puede garantizar que se mantenga en buen estado más de 24 horas, es aconsejable comprar únicamente el pescado que se va a consumir el mismo día. Naturalmente el pescado debe guardarse limpio de vísceras y escamas.



La Carne

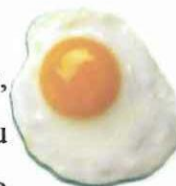
La carne, cuyo deterioro también es rápido, hay que conservarla en las zonas más frías y debe ser consumida antes de 48 horas de haberla comprado. Es aconsejable desenvolverla del papel de venta y envolver cada unidad por separado en papel de aluminio o celofán. De esta forma se refrigerará más rápidamente y su conservación será óptima. Los cortes grandes se conservan



durante más tiempo que los pequeños. Esta es la razón por la que la carne picada o troceada es aconsejable comprarla el mismo día que será consumida. Recomendación es válida para las vísceras.

Huevos

Los huevos se deterioran mucho más lentamente, por lo que conviene guardarlos en la nevera en su zona destinada. De esta forma pueden conservarse hasta tres semanas.



Lácteos

La leche pasteurizada, el yogur y los quesos frescos deben guardarse en la nevera. El tiempo máximo de conservación de la leche pasteurizada y los quesos frescos es de unos tres días.



Los quesos secos es preferible guardarlos fuera de la nevera, así conservan mejor su aroma, textura y sabor, al mismo tiempo se evita que otros elementos guardados en la nevera se impregnen con su olor. También es aconsejable guardarlos dentro de campanas de cristal, plástico o metal, o bien envueltos en papel de aluminio. De la misma forma, los embutidos no necesitan nevera. Si lo necesitan los embutidos cocidos (jamón dulce, mortadela y fiambres).

Frutas y Verduras

Las frutas maduras y las verduras deben conservarse en la nevera en las zonas menos frías, que en general son los cajones. En estas



condiciones el tiempo máximo de duración oscila entre dos y siete días, según el tipo de alimento de que se trate. Así, por ejemplo, las fresas, cerezas, higos y las verduras de hoja verde se conservan dos o tres días; los albaricoques, los plátanos, los melocotones, la uva, las ciruelas, las peras, los tomates, las zanahorias y las berenjenas, de tres a cinco días; y las manzanas, el melón, las naranjas y la piña, hasta un máximo de seis-ocho días.

Los paquetes de cereales y derivados, de legumbres, de azúcar y de sal hay que guardarlos en lugares secos y frescos. Una vez abiertos, su contenido, al igual que los frutos secos, ha de conservarse en recipientes aislados, por ejemplo en botes de cristal, a fin de preservarlos del calor, la humedad y la contaminación de pequeños insectos.

✓ **Métodos tradicionales de conservación**

La salazón (en seco o salmuera), el ahumado (en frío o caliente), la desecación o la deshidratación disminuyen el contenido de agua de los alimentos. Así, las frutas, legumbres y pastas alimenticias secas, y los embutidos o el bacalao en salazón duran mucho más que el mismo alimento en estado fresco. Esto se debe a que la cantidad de agua del alimento se reduce hasta tal punto que los gérmenes quedan inactivos o mueren.

También impiden el desarrollo de gérmenes la adición de sal y el humo (los componentes del ahumado poseen un efecto bactericida). La fermentación es igualmente un método tradicional que favorece la conservación de alimentos: los quesos curados se conservan más tiempo que los frescos, cuya vida útil es mucho más limitada debido a su mayor contenido de agua (4-5 días en la nevera desde la fecha de elaboración). Asimismo, el azúcar también se emplea, incluso hoy, como antiséptico en conservas en almíbar, leche condensada y mermeladas

1.5.5 RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA HIGIENE DE ALIMENTOS

Muchas enfermedades se transmiten por el agua y alimentos contaminados (cólera, tifoidea), para evitar esta posible transmisión se debe tener en cuenta las siguientes indicaciones:

- ✓ Lavar verduras, frutas y otros alimentos que se consumen crudos empleando desinfectante como: gotas de limón o solución de permanganato (0.01 g. en litro de agua)
- ✓ Evitar el consumo de alimentos de vendedores ambulantes.
- ✓ Desechar productos enlatados que presenten deformaciones, oxidaciones u orificio en su envase.
- ✓ Revisar la fecha de caducidad antes de adquirir productos alimenticios.
- ✓ Los mariscos y pescados deben consumirse bien cocidos y el mismo día de su compra.
- ✓ Consumir las carnes de inmediato y en caso de conservarlas deberá almacenarlas en el congelador para evitar su deterioro
- ✓ La comida preparada con anticipación debe conservarse en la nevera.
- ✓ Para paseos evitar llevar alimentos que se descompongan fácilmente (mariscos)
- ✓ Si una persona tiene gripe o tos debe cubrirse la boca para evitar la propagación de gérmenes sobre los alimentos.

- ✓ Mantener los alimentos fuera del alcance de insectos, roedores, y animales domésticos.
- ✓ Consumir agua potable en caso de no haberla se debe hervirla.
- ✓ Verificar que los alimentos que se va a consumir estén en buen estado.
- ✓ Las frutas y verduras deben estar bien lavadas antes de consumirlas.
- ✓ No consumir mariscos de dudosa procedencia.

1.6 .HIGIENE DE LAS VIVIENDAS

La higiene en las viviendas es fundamental para mantener el hogar en buenas condiciones. Para alcanzar dicho fin es importante incorporar hábitos y reglas de higiene diarias en cada uno de los miembros de una familia.

Cada individuo deberá tener la responsabilidad de mantener su hogar en excelentes condiciones, sin que para ello demande el empleo de recursos económicos sino por el contrario la predisposición y conciencia de aplicar normas de higiene, limpieza y pulcritud.

1.6.1 REQUERIMIENTOS NECESARIOS DE LAS VIVIENDAS

Es fundamental que las viviendas cuenten con condiciones físicas de seguridad e higiénicas como elementos necesarios en la promoción de la salud.

Físicas

- ✓ Características de pisos
- ✓ Paredes
- ✓ Techos
- ✓ Separación de espacios
- ✓ Electricidad

Higiénicas

- ✓ Agua potable
- ✓ Baterías sanitarias
- ✓ Recolector de basura.
- ✓ Alcantarillado

Evidentemente es más fácil fomentar la higiene personal y doméstica cuando existe en las casas agua corriente y un sistema adecuado para evacuar las aguas residuales, la falta de estos traerá como consecuencia la proliferación de insectos, y roedores portadores de diferentes enfermedades que afectan a la salud de las personas.

Es elemental educar, concienciar y motivar a las personas para el adecuado uso de los desperdicios, la aplicación de reglas de higiene tanto personales en el hogar y fuera de cómo prácticas sanitarias que no deben faltar.

1.6.2 REGLAS DE HIGIENE EN LAS VIVIENDAS

Necesarias para garantizar una buena salud, siendo necesario tomar algunas precauciones en la higiene de las viviendas para prevenir enfermedades.

- ✓ Los ambientes donde vivimos (sala, comedor, baño) deben recibir ventilación diariamente. La ventilación es fundamental, el aire se vacía por respiración, transpiración, o por el empleo de aparatos eléctricos.

- ✓ Los lavabos e inodoros deberán lavarse y desinfectarse regularmente para mantenerse limpios.
- ✓ No utilizar los dormitorios para cocinar.
- ✓ 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.
- ✓ Mantener orden y limpieza en cada habitación y más dependencias del hogar para que este sea acogedor y confortable.
- ✓ Recoger la basura en fundas plásticas o recipientes destinados para este propósito, de manera que faciliten la recolección de los carros municipales.
- ✓ Deshacerse rápidamente de la basura, no permitir que se acumule para evitar la proliferación de moscas y ratas que son portadoras de graves enfermedades.
- ✓ Mantener los animales domésticos fuera del hogar

1.6.3 CONSEJOS PARA MEJORAR LA HIGIENE DEL HOGAR

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

El aseo y el orden en las viviendas, el ajuar y el entorno domésticos ayudarán a reducir la exposición directa a microorganismos y a combatir las plagas de insectos, roedores y los vectores de enfermedad.

El agua dejada en recipientes abiertos o encharcada, los alimentos mal almacenados o sobras de comida hay que desecharlos de inmediato, si no se aplica esta medida se convierte en criadero de mosquitos y otras especies dañinas.

Limpiar y desechar diariamente las heces y orina de los animales que comparten el techo con los seres humanos, complementar su limpieza usando creso, cloro u otros, para evitar la presencia de agentes patógenos e insectos vectores de enfermedades.

En las viviendas campesinas los establos, corrales y jaulas, deben estar distanciados de las viviendas, además aplicar desinfectante a los animales domésticos a fin de reducir la transmisión de enfermedades, especialmente a los niños.

Desinfectar todas las superficies de las dependencias del hogar es un procedimiento que nunca debe saltarse al momento de limpiar, de lo contrario el ciclo de la higiene no esta completo y se corre el riesgo de contaminar.

1.6.4 Higiene en la cocina

Mantener rigurosa higiene personal:

- ✓ Manos limpias
- ✓ Uñas cortas
- ✓ Pelo limpio y gorro en lo posible.



Figura N°3 Desinfección

- ✓ Mantener el interior del refrigerador y horno 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.

1.6.5 Higiene en el baño

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



Figura N°4 Implementos de limpieza

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

1.6.6 Higiene con las mascotas

- ✓ Perros, gatos, tortugas y pájaros son algunos de estos huéspedes que además de simpatía también pueden traer infecciones al hogar.



Figura N°5 Mascota

- ✓ Si en la casa hay alguna mascota los integrantes deben lavar bien sus manos al jugar con ellos y secarlas con toallas desechables para evitar contaminaciones.
- ✓ Nunca alimentar animales domésticos cerca de la mesa, porque pueden contaminar las superficies con comida y atraer contaminación.
- ✓ No permitir que los animales duerman en la cocina ni tampoco en el lugar donde juegan los niños para evitar gérmenes.

La higiene personal y doméstica es tanto cuestión de comportamiento como de medios e instalaciones. Aunque pocas personas cuentan con los mejores medios, la educación en el uso higiénico óptimo de aquellos que disponen puede contribuir a protegerlas contra la enfermedad.

CAPITULO II

2. DISEÑO DE LA PROPUESTA

2.1 CARACTERIZACIÓN DE LA ESCUELA “VICENTE ROCAFUERTE”

El presente capítulo es un compendio de la investigación de campo, desarrollada en la escuela “Vicente Rocafuerte” a fin de evaluar la situación actual de la institución educativa y en particular del primer año de educación básica identificando las necesidades en cuanto a higiene y salubridad.

2.1.1 Antecedentes

El Patrono de la institución es Don Vicente Rocafuerte, quién nació en Guayaquil, y realizó sus estudios en París, fue un patriota dedicado y preocupado por la libertad y progreso de las naciones americanas. En el período de 1835 -1839 asumió la presidencia de la república del Ecuador, época en la que se preocupó principalmente por la educación en el país siendo el fundador de la primera Escuela para Niños, Escuela de Pintura, el Colegio Militar, Colegio de Educación Física, Colegio Agropecuario e imprenta para la impresión de libros, además se preocupó por modernizar la educación especial, creó nuevas cátedras en la educación universitaria.

Este hombre entregado a la educación falleció en 1847, y al ser el pionero de la educación en el país la escuela de la parroquia la Victoria del cantón Pujilí lleva su nombre.

Esta institución fue creada según Acuerdo Ministerial N. 4526 del 21 de noviembre del 2002, se encuentra ubicada al nor occidente del cantón Pujilí a 4 Km. de la cabecera cantonal.

Fue fundada en el año de 1908, nació para cubrir las necesidades educacionales del sector, año en que inició sus labores como particular con el subsidio de los padres de familia, con el transcurrir del tiempo comprendiendo la necesidad de que la parroquia La Victoria cuente con un plantel fiscal se organizan los moradores de los sectores de San Antonio de Mulinlivi (comprendido hasta la mitad de lo que es hoy el parque central) y Yurapungo (desde límite del parque central hacia arriba) a fin de gestionar ante las autoridades educativas de Cotopaxi y a nivel del Ministerio de Educación la fiscalización de esta institución, consiguiéndolo el 12 de octubre de 1930.

2.1.2 Infraestructura

El sismo del 28 de marzo de 1996, deteriora una gran mayoría de aulas del establecimiento, siendo un peligro para el personal docente y niñez que se educan en el plantel se realiza gestiones ante la Municipalidad del cantón Pujilí y se adquiere el terreno para la construcción del nuevo edificio donde funciona actualmente el plantel situado en las calles Adolfo Jiménez y Vicente Rocafuerte.

En la actualidad la institución cuenta con una infraestructura física propia compuesta de doce aulas donde funcionan los diferentes años de educación básica y tres en construcción que una vez terminadas serán destinadas a los laboratorios de Computación y Ciencias naturales que al momento funcionan en las instalaciones de la escuela antigua, además de la Dirección del establecimiento ubicada en la calle Rodolfo Jiménez a 400 metros de la edificación de la escuela nueva.

El centro de cómputo del plantel esta compuesto de seis equipos informáticos de segunda mano y cuatro equipos informáticos nuevos.

El laboratorio de ciencias naturales dispone de televisor, DVD, tubos de ensayo, microscopio, probetas, así también de material didáctico como:

animales disecados, huesos y más insumos útiles para las prácticas de experimentación.

En julio del 2007 el plantel inaugura la cocina y comedor escolar, de igual forma en julio del 2008 se inicia los trabajos para la construcción de la vivienda para el señor conserje.

El establecimiento dispone de una batería higiénica y ocho servicios higiénicos, una cancha múltiple, dos recolectores de basura, un tanque colector de agua con capacidad de 2500 litros y sistema de cisterna para evitar la escasez del agua indispensable para las necesidades básicas de quienes conforman la comunidad educativa.

La infraestructura actual del establecimiento no satisface las exigencias tecnológicas, motivo por lo que las autoridades gestionan continuamente ante Instituciones Educativas, Gubernamentales y no Gubernamentales a fin de solicitar apoyo y cubrir estas exigencias (material didáctico, Implementos de deportes, equipos informáticos, software educativo entre otros).

2.1.3 ESTRUCTURA DEL PLANTEL

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 de servicio.

2.2 DEFINICIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL EN EL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA

El primer año de educación básica para el año lectivo 2008 – 2009 esta 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 esta 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 tomando

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.

2.2.1 UNIDAD DE ESTUDIO

En el primer año de Educación Básica de la escuela “Vicente Rocafuerte” para el año lectivo 2008-2009 esta constituido de 25 alumnos por tal motivo la muestra objeto de la investigación serán 25 padres de familia del primer año de educación básica

2.2.2 INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para poder recopilar la información aplicamos la técnica de la encuesta, técnica que facilito de manera apropiada la recolección de información necesaria, la misma que se aplicó según una planificación previamente establecida.

Igualmente, para poder determinar aspectos complementarios se empleo la técnica de la observación directa.

2.2.3 RECOLECCIÓN DE INFORMACIÓN

La información se recolectó de los factores involucrados es decir: Padres de familia del primer año de educación básica.

2.2.4 PLAN DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN

Se empleará en la presente investigación cuadros estadísticos, diseñados sobre la base de resultados obtenidos de las encuestas, resultados que una vez tabulados y graficados permitirán establecer porcentajes y la evaluación misma.

2.2.5 ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

En esta sección se detalla la investigación de campo realizada en la escuela “Vicente Rocafuerte” perteneciente a la parroquia la Victoria del cantón Pujilí, la misma que establece cifras claras y concretas la situación actual del primer año de educación básica en cuanto a higiene; a través de la aplicación de encuestas a los padres de familia del mencionado de educación básica.

2.2.6 ANÁLISIS DE LAS ENCUESTAS APLICADAS A LOS PADRES DE FAMILIA DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA "VICENTE ROCAFUERTE" DE LA PARROQUIA LA VICTORIA CANTÓN PUJILÍ, PROVINCIA DE COTOPAXI.

1.- Practica usted diariamente normas básicas de higiene

Interpretación

- El 20.00% de los Padres encuestados responden practicar a diario normas de higiene.

- El 80.00% de los Padres encuestados señalan no practicar a diario normas de higiene.

Análisis

En relación a la aplicación diaria de las normas de higiene básicas el 20% de los padres de familia determinan ejecutarlas de forma disciplinada en todas las áreas, higiene personal de alimento y hogar, no obstante la porcentualización del 80% establece no aplicarla a diario debido a factores como: la poca costumbre, la falta de servicios básicos y recursos económicos, circunstancias que conllevan a la necesidad de instruir a través de charlas.

Ver anexo No 2 GRAFICO No 1

2.- Conocen sus hijos sobre la importancia de higiene personal (aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario).

Interpretación

- El 86.36% de los Padres encuestados indican que si enseñan e imparten normas de aseo en sus hijos.
- El 13.64% de los Padres encuestados afirman no impartir normas de aseo en sus hijos

Análisis

Los resultados anteriores reflejan que el 86.36% de los padres de familia si imparten normas de higiene en sus hijos, mientras que el 13.64% no imparten normas de higiene fundamentalmente debido a que los niños están al cuidado de sus abuelitos siendo necesario educar directamente los

niños sobre problemas de salud que pueden prevenirse con la aplicación de normas de higiene.

Ver anexo No 2 GRAFICO No2

3.- Aplican cotidianamente sus hijos las normas de higiene personal básicas.

Interpretación

- El 16.00% de los Padres encuestados en lo referente a la practica cotidiana de sus hijos de normas higiene personal responden si efectuarlas a diario.
- El 84.00% de encuestados opinan no practicar diariamente normas de higiene personal.

Análisis

La mayor porcentualización de padres de familia determinan no aplicar a diario normas de higiene tanto a nivel personal como de alimentos y hogar debido al trabajo agrario y de manufactura que ejercen para vivir, no obstante un mínimo porcentaje indican si aplicar normas de higiene básicas.

Ver anexo No 2 GRAFICO No 3

4.- Cree usted que la práctica de buenos hábitos de higiene ayudan a mantenerse libre de enfermedades.

Interpretación

- El 8.00% de los encuestados responden si explicar que la practica diaria de higiene personal permite mantener un estado saludable.

- El 92.00% de los padres encuestados señalan no haber explicado a sus hijos que la práctica de hábitos de higiene diario ayudan a mantenerse libre de enfermedades.

Análisis

En relación charlas para la práctica de hábitos de higiene hacia los hijos se evidencia que un mínimo porcentaje de padres si motivan a sus hijos mientras por el contrario el 96% no se preocupa en este aspecto siendo indispensable instruir en higiene y salubridad a los padres para practicar y aplicar en el hogar con sus hijos.

*Ver anexo No 2 **GRAFICO No 4***

5.- Su hogar dispone de los servicios básicos (agua potable, canalización, servicio higiénico o letrina sanitaria) para mantener condiciones higiénicas favorables.

Interpretación

- El 36.00% de los encuestados indican disponer en sus hogares de los servicios básicos y mantener condiciones higiénicas favorables.
- El 64.00% de encuestados especifican no disponer en su hogar de los servicios básicos y mantener buenas condiciones higiénicas.

Análisis

Los resultados anteriores evidencia la carencia de servicios básicos en los hogares de las familias encuestadas realidad establecida por 64% y generada debido a la ubicación rural de sus viviendas, sin embargo el 36% si dispone de los servicios

básicos por la ubicación de sus domicilios; por lo que es necesario contemplar medidas que permitan mantener condiciones higiénicas en los domicilios.

*Ver anexo No 2 **GRAFICO No 5***

6.- Considera que necesita conocer más sobre las reglas que deben aplicarse para la higiene: Personal, de Alimentos y Hogar

Interpretación

- El 100.00% de encuestados establecen necesario aprender más acerca de reglas en cuanto a higiene: Personal, de Alimentos y Hogar.

Análisis

Los padres encuestados en su totalidad expresan la necesidad de conocer sobre reglas de higiene necesarias para los miembros familiares estipulando que la primera escuela es el hogar se debe motivar los para que instruyen a sus hijos en higiene y salubridad disciplinándoles en normas de aseo y cuidado tanto personales como de alimento y hogar.

7.- Conoce que la práctica de hábitos de higiene ayudan a preservar la salud.

Interpretación

- El 80.00% de los padres encuestados afirman si conocer que practica de rutinas diarias de higiene ayudan.

- El 20.00% de encuestados establecen no conocer que la aplicación de una buena higiene permite preservar la salud.

Análisis

La porcentualización del 80% de padres encuestados si conoce que la práctica diaria de hábitos de higiene conlleva a preservar la salud y evitar la adquisición de enfermedades, mientras que el 20% de padres no conocen que muchas de las enfermedades que han adolecido los miembros del hogar a sido a causa de no practicar rutinas diarias de higiene.

*Ver anexo No 2 **GRAFICO No 7***

8.- Su hijo ha presentado problemas frecuentes de salud como:

Infecciones estomacales (vómito, diarrea)

Alergias (ronchas)

Otros

Interpretación

- El 32.00% de los padres encuestados manifiestan que sus hijos han adolecido infecciones frecuentes
- El 44.00% de los padres encuestados señalan que sus hijos han adolecido afecciones alérgicas frecuentes.
- El 24.00% de los padres encuestados indican que sus hijos han adolecido de otras afecciones.

Análisis

Los niños si adolecen de problemas frecuentes de salud como infecciones estomacales, alergias y otros, estas circunstancias evidencian la necesidad de crear una guía de higiene y aseo para evitar los problemas de salubridad citados, además se debe impartir charlas para concienciar y aprovechar los contenidos de la guía a desarrollar para que brinden una educación integral con reglas de higiene y urbanidad enfocadas a elevar su personalidad.

*Ver anexo No 2 **GRAFICO No 8***

9.- Considera necesario promover la higiene y salubridad en los padres para que mantengan una vida saludable los miembros del hogar

Interpretación

El 100.00% de encuestados establecen la necesidad de promover la higiene y salubridad en los padres para que mantengan una vida saludable los miembros del hogar

Análisis

La totalidad de padres encuestados determinan como una prioridad el promover a diario en todos los miembros del hogar normas de cuidado personal (limpieza, pulcritud); así como también normas de aseo para la casa, como medida para la prevención de infecciones en los integrantes del hogar.

*Ver anexo No 2 **GRAFICO No 9***

10.- Esta dispuesto inculcar diariamente normas de higiene y pulcritud en sus hijos

Interpretación

- El 100.00% de los padre encuestados responden tener predisposición para inculcar en sus hijos diariamente normas de higiene y pulcritud

Análisis

En lo que respecta a la predisposición de los padres para ayudar con su contingente en sus hogares inculcando a diario normas de higiene y pulcritud en sus hijos la porcentualización del 100% responden necesario enmarcar una correcta disciplina diariamente de higiene infundiendo con el ejemplo ya que el niño(a) aprende lo que observa, además si se enseña desde pequeños buenos hábitos de limpieza será fácil que estos se hagan costumbre y no tenga problemas en aplicarlas sino más bien constituyan parte de su vida diaria.

*Ver anexo No 2 **GRAFICO No 10***

2.3 PROPUESTA

2.3.1 DATOS INFORMATIVOS

2.3.1.1 Título de la Propuesta

DISEÑO Y APLICACIÓN DE UN MANUAL DE HIGIENE DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA, DEL PRIMER AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA “VICENTE ROCAFUERTE” PARROQUIA LA VICTORIA DEL CANTÓN PUJILÍ PROVINCIA COTOPAXI PERIODO 2008 -2009.

2.3.1.2 Institución Ejecutora:

Universidad Técnica de Cotopaxi a través de las señoritas egresadas de la Especialidad Parvularia

2.3.1.3 Beneficiarios:

Son Beneficiarios los Padres de Familia, los Niños y Niñas así como los docentes del primer año de Educación Básica de la escuela “VICENTE ROCAFUERTE ”

2.3.1.4 Equipo técnico responsable:

La presente investigación será desarrollada por las señoritas alumnas:

- ✓ Guachisaca Armijos Maria Norma
- ✓ Geovana Amparo Herrera Osorio y

- ✓ El Dr. Wilfrido Washinton Orquera Velastegui docente de la Universidad Técnica de Cotopaxi

2.4 Justificación

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.

En el hogar los niños(as) reciben sus primeros conocimientos para crecer, los padres son quiénes enseñan e inculcan desde pequeños aprendizajes y patrones de conducta que poco a poco irán incorporándolos en su vida, 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.

La salud del niño(a) depende de múltiples factores, y algunos de ellos se asocian al estilo de vida orientados a malos hábitos sanitarios o estilos de subsistencia que por cuestiones culturales generan costumbres que afectan en la salud y calidad de vida.

En este contexto el niño(a) al permanecer la mayor parte de tiempo al cuidado de sus padres son quiénes deben fomentar en ellos buenos hábitos con estilos de vida saludables, así mismo los establecimientos educativos deben enseñar higiene y salud, promoviendo el cuidado personal, la práctica cotidiana de hábitos higiénicos como medidas de salubridad y prevención numerosas patologías que pueden presentarse inadvertidas.

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 pulcritud, higiene y urbanidad, proponiendo el cambio de conducta individual, siendo necesario para ello dedicar diariamente unos cuantos minutos al ejercicio físico, sustituir programas de TV por actividades como deporte, la investigación, o cuidado personal (ducharse, limpiar la habitación, cocina y más lugares), 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.

2.5 Objetivos

2.5.1 Objetivo General

- ✓ Mejorar las condiciones higiénicas de los padres de familia para promover la autocritica y conservar la salud, la estabilidad física y emocional.

2.5.2 Objetivos Específicos

- ✓ Analizar contenidos teóricos que se ajusten a las necesidades investigadas.
- ✓ Incluir reglas prácticas encaminadas mantener estilos de vida saludables.
- ✓ Aplicar la guía a los padres como instrumento necesario que coadyuve a implantar en los niños hábitos fundamentales de higiene.

2.6 Fundamentación

Higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que las personas deben aplicar para el control de factores que ejercen efectos nocivos sobre la salud, tiene como fin evitar la transmisión de enfermedades provocadas por el contagio directo de manos sucias u objetos contaminados, o por la deficiente aplicación de normas higiénicas tanto a nivel personal o como por la carencia de los servicios elementales (agua potable, canalización, y otros).Entonces la higiene y su práctica permite al ser humano alcanzar un bienestar físico, mental y social.⁵

La higiene personal cuyo concepto es el aseo, limpieza y cuidado del organismo constituye elemental para mantener la salud, ésta no sólo se enfoca al cuidado de cabello a través de un buen peinado o cepillado de dientes; sino a la práctica diaria hábitos de limpieza y cuidado del cuerpo.

El lavado de las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes y sustancias, previene la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que se manipula, por tanto es importante lavarse las manos después de usar los servicios sanitarios antes, después y durante la preparación de alimentos, antes de tomar un descanso, comer, beber. Además para controlar la propagación de gérmenes que pueden causar gripe, se debe lavar las manos cada vez que tosen, estornudan o se suenan la nariz, y siempre que estén cerca de alguna persona enferma.

Lavarse las manos involucra más que un enjuague rápido bajo la llave. Para lavarse las manos correctamente, se deben primero mojárselas bajo la llave y después usar un jabón líquido o de pastilla. Las manos se deben mantener fuera del agua hasta que se enjabone y frote toda la superficie de la piel durante al menos 20 segundos seguidamente se pueden enjuagar las manos con agua limpia y secárselas con una toalla desechable.

⁵ Guía de Salud Ministerio de Salud-Ministerio de Educación 2008 P.p 48

Bañarse o ducharse después de un día de trabajo también es una buena rutina de higiene personal que no se debe dejar de practicar para evitar ciertas enfermedades especialmente en la piel

Llevar una buena higiene personal es mantener el cuerpo en las mejores condiciones así una buena higiene bucal nos mantendrá libre de caries, el cuidado de los pies es elemental para no contraer hongos, mantener las uñas recortadas no permitirán el alojamiento de bacterias.

Las rutinas de higiene citadas anteriormente no se practican en el primer año, de la institución educativa “Vicente Rocafuerte” debido a cuestiones de costumbre carencia de servicios básicos y desinformación de los padres, esta situación se refleja en los niños quiénes adolecen de enfermedades que son la consecuencia de las inadecuadas normas de higiene y salubridad aplicadas a diario, siendo muchas de ellas producidas a consecuencia de la proliferación moscas ratas y más microorganismos que se desarrollan por las inadecuadas condiciones sanitarias del habitad.

Tomando en cuenta toda esta problemática se considera necesario impartir e incentivar a los padres de familia, maestros y niños en la importancia de incorporar en cada una de las actividades cotidianas prácticas de higiene como medida que lleva al ser humano al goce de un bienestar físico, mental y social, siendo necesario que los *NIÑOS(AS)* se comprometan para el cumplimiento de las rutinas de higiene; mientras que los padres se encarguen de: Fiscalizar el compromiso de los niños velando por su cumplimiento en todos los miembros familiares, a través de un proceso de educación permanente que debe desarrollarse tanto en el hogar como en la escuela.

2.7 DESARROLLO DE CONTENIDOS

Diseño y aplicación de un manual de higiene dirigido a padres de familia, del primer año de educación básica de la escuela "Vicente Rocafuerte" de la parroquia la victoria del cantón Pujilí periodo 2008 -2009

2.8 Presentación

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 este sentido se debe inculcar como una costumbre tomar una ducha diaria, indicándoles cuales son las partes de su cuerpo a las que deben prestar más atención. La cabeza, las axilas, el cuello, la zona genital, las rodillas y los pies como partes que suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque debe jabonarse bien todo el cuerpo.

Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa, la toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse, igualmente después de la ducha, hay que instruirles a dejar el baño limpio, la ropa sucia depositada en su lugar igualmente otros aspectos como la higiene bucal acostumbrándoles a cepillarse los dientes después de cada comida, además lavarse las manos *Antes* y *Después* de comer cualquier comida siempre se debe mantener las uñas limpias y en perfecto estado.

El concepto de salud enmarca la ejecución de los hábitos anteriormente mencionados como mecanismo de salubridad enmarcados en la adecuada formación sanitaria de los conocimientos básicos sanitarios indispensables, como instrumento de apoyo para padres y maestros encargados del desarrollo de la personalidad del niño(a), es decir, el desarrollo integral de todos los factores que lo integran: Intelectual, corporal, social y ético-moral.

El presente manual 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.

Después de la familia, las escuelas son los lugares más importantes de aprendizaje para los niños; ellas tienen un lugar central en la comunidad educativa. Las escuelas son un lugar estimulante para el aprendizaje y desde ahí se puede estimular al cambio. Si existen buenas condiciones sanitarias en la escuela, éstas pueden servir como modelo y los profesores, a su vez, como ejemplos de comportamiento.

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.

MANUAL DE HIGIENE DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA

Unidad I - HIGIENE PERSONAL



HIGIENE

HIGIENE PERSONAL

RUTINAS DIARIAS

HIGIENE, CUIDADO DE CABELLOS LARGOS

Técnica para el lavado del cabello largo

Otros cuidados cabello y piel

HIGIENE DE LOS OJOS

HIGIENE DEL OÍDO

HIGIENE DE LA NARIZ EN NIÑOS

La higiene de la nariz facilita la respiración

Congestión nasal

HIGIENE BUCAL

Cuándo cepillar los dientes

Higiene de las encías

Caries Infantil

Causas para la caries

Cómo evitar las caries

HIGIENE DE LAS MANOS

¿Cuándo lavarse las manos?

¿Cómo lavarse las manos?

HIGIENE DE LOS GENITALES INFANTILES

Aseo de la región genital femenina

Aseo de la región genital masculina

Higiene en las deposiciones

HIGIENE DE LOS PIES

Cómo cortar las uñas de las manos y de los pies

HIGIENE DE LA VESTIMENTA

Vestirse.

Desvestirse

1. HIGIENE

Es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud.⁶

1.1 HIGIENE PERSONAL

El principal objetivo de los padres, es crear hábitos de higiene personal en los hijos, pero se debe tener claro que lo fundamental es hacerlo en orden, y considerando que a medida que crecen sus hijos los padres son su patrón de imitación.

La higiene individual protege e incrementa la salud individual, a través del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo.

“La higiene personal es básica para mantener la salud y protegerse de muchas enfermedades, además es importante para disponer de una buena apariencia física, sentirse bien con uno mismo y para una convivencia respetuosa con los demás” MEC – MSP Guía de Salud (2008).

La higiene es fundamental para evitar muchas de las enfermedades por medio de medidas simples que no resultan difícil seguirlas, las normas de higiene siguen siendo necesarias y son el mejor método de prevención de enfermedades.

Existen varias enfermedades que se desarrollan por falta de aseo personal y las más frecuentes son las infecciones de la piel, los ojos y las causadas por los

⁶ Guía de salud Ministerio de salud-Ministerio de Educación 2008 P.P 48

piojos. Estas enfermedades se pueden prevenir siguiendo las prácticas higiénicas que se presentan a lo largo del presente documento.

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son la base importante en la educación de los niños, las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos ámbitos sino en mantener una buena presencia.

1.1.1 RUTINAS DIARIAS



Figura N°6 Ducharse

La costumbre que se debe inculcar es la *Ducha Diaria*, con agua y jabón especialmente en días caluroso, o después de efectuar trabajos duros en ambientes sucios, para eliminar todas estas secreciones. Aunque si son muy pequeños se puede empezar por enseñar a bañarse y saber cuales son las partes del cuerpo a las que debe prestar más atención.

La cabeza, las axilas, el cuello, ingles alrededor del ano y la zona genital, las rodillas y los pies son las partes que más suelen sufrir los efectos de la sudoración, aunque deben jabonarse bien todo el cuerpo.

Estas zonas de secreción, en unión a los restos de descamación de la piel, polvo y suciedad exterior, producen olores muy desagradables y, además, son un campo favorable para el desarrollo de gérmenes y aparición de enfermedades.

Antes de ducharse hay que enseñarles a prepararse la ropa, toalla y todos los elementos necesarios para arreglarse después del baño. También se debe preocupar en indicarles a secarse bien después de salir del agua; además de la limpieza de las uñas y de los oídos.



Después de tomar la ducha, también hay que enseñarles a dejar el baño limpio, la ropa sucia depositada en su lugar correspondiente (cesta de la ropa sucia o en la lavadora) y dejarlo todo, más o menos, como estaba.

Nota: Para mantenerse limpio, limpia y sin olores desagradables se debe:

- ✓ Bañarse frecuentemente si es posible todos los días, esta medida permite eliminar el polvo y sudor que impiden el normal funcionamiento de la piel.
- ✓ Después de la ducha, la piel se secará perfectamente con una toalla que debe ser única para cada miembro de la familia.

1.1.2 HIGIENE, CUIDADO DE CABELLOS LARGOS



Figura N°7 Lavado, cuidado del cabello

Todo padre seguro es participe que su hija lleve el cabello largo, he aquí una forma de mantener un cabello largo en buen estado, y evitar la presencia de piojos, los cuales no distinguen clase social y se presenten por la falta de hábitos de higiene.

Muchas veces es difícil, mantener cuidado y sano, el cabello largo, sobre todo en las niñas que tiende a enredarse, y partirse (orquillarse); en este caso su higiene debe ser diaria creando un hábito continuo, en especial cuando existe mucha sudoración, y cuando van al colegio, para evitar contagiarse con piojos, o evitar mal olor y en casos evitar la seborrea en el cuero cabelludo.

1.1.2.1 Técnica para el lavado del cabello largo:

1. Mojar el cabello antes de aplicar el champú.
2. Depositar el champú en la palma de la mano. No es necesario utilizar mucha cantidad.
3. Comenzar a extender el champú desde la coronilla, dejando que la espuma resbale.
4. En el primer lavado, suele salir poca espuma, sobre todo si el cabello está muy sucio. No por esta razón se debe aplicar champú extra.
5. La forma de mover los dedos es importante. Nada de frotar ni hacer círculos en el cabello, ya que así solo conseguiremos que se enrede. Es mejor peinar con las yemas de los dedos e ir separando los mechones mientras se lava.
6. El enjuague final es la clave para conseguir que no queden restos de champú. De nuevo, los dedos ayudan a desenredar y peinar el cabello.
7. En el caso de los cabellos largos y algo ondulados, es aconsejable usar acondicionador, permite un fácil desenredo, pero puede causar caspa.⁷

El cabello debe lavarse con champú frecuentemente. Los peines, son de uso personal, se mantendrán limpios mediante el uso de soluciones detergentes. Si se han detectado parásitos (piojos) será necesario el uso de lociones y champús para parásitos de la piel.

⁷ Higiene Personal y Hábitos VÁSQUEZ, Vanesa 18-03-09 <http://www.modules/higiene.com>

No hay que olvidar peinarse o cepillarse el cabello todos los días, usando su propia peinilla o cepillo, esta medida evita los piojos y liendres, además del lavado del cabello por lo menos dos veces a la semana.

1.1.2.2 Otros cuidados de la piel

“La piel es la barrera que impide el paso de los gérmenes a nuestro organismo, y a la vez contribuye a la regulación de la temperatura corporal mediante la producción de sudor a través de las glándulas sudoríparas, además las glándulas sebáceas, producen una materia grasa que impermeabiliza y lubrica la piel.” Guía de Cuidados Corporales. Anónimo <http://guiadecuidados.cuidadoinfantil.net/> (2008-09-05).

La piel debe protegerse de la excesiva exposición al sol, utilizando ropa adecuada y cremas de protección solar en la cara y zonas de exposición solar.



También debe evitar la humedad, ya que se deteriora y pierde su capacidad de barrera frente a las infecciones. Se la secará cuidadosamente y se cambiará la ropa con frecuencia, especialmente la interior, a fin de mantenerla siempre limpia y seca.

Las manos precisan una protección específica mediante el uso de guantes, que deberán estar adaptados al tipo de tarea que se esté efectuando.



1.2 HIGIENE DE LOS OJOS

En cuanto a su protección para cuidar la vista, se debe evitar tocarlos con manos sucias. Además podemos destacar tres aspectos:

- ✓ Los defectos de (miopía, hipermetropía, astigmatismo) deben ser tratados y corregidos adecuadamente.
- ✓ Proteger los ojos frente a agentes físicos, químicos o mecánicos, mediante el uso de gafas o pantallas protectoras adecuadas, se recomienda usar gafas de sol en ambientes luminosos intensos.
- ✓ Las infecciones oculares, principalmente las conjuntivitis, son muy contagiosas, por lo que los objetos que estén en contacto con ojos que adolezcan de esta infección, serán de uso personal (toallas, pañuelos)
- ✓ Las personas que utilicen lentes correctores deben llevar un par de repuesto, en previsión de posibles roturas.

1.3 HIGIENE DEL OÍDO

“Las orejas deben limpiarse diariamente para eliminar sus secreciones, pero evitando la introducción de palillos o bastoncillos de algodón (cotonetes), en el conducto auditivo, ya que esto facilita la formación de tapones de cera que pueden dañar el conducto auditivo e incluso perforar el tímpano” Cuidados del Oído Anónimo <http://Cuidadocorporal.cuidadooidi.php> (2008-09-26).

Las personas expuestas a niveles de ruido elevados (mayor a 85 dB.) deben usar protectores auditivos para evitar la sordera o pueden utilizar *tapones*, éstos aseguran una protección adecuada, siempre que se coloquen correctamente y es aconsejable tener las manos limpias para su colocación, son de uso personal y deben ser sustituidos o lavados periódicamente, según el tipo: También se puede usar *cascos*, son más fáciles de colocar, pero tienen el inconveniente de ser poco tolerantes durante periodos largos; de igual forma éstos deben mantenerse perfectamente limpios y secos.



Figura N°8 Tipos de protectores auditivos



Figura N°9

Cómo colocar un tapón moldeable

1.4 HIGIENE DE LA NARIZ EN NIÑOS

El hecho de que un niño este con la nariz sucia, aunque este enfermo, y la congestión nasal sea parte de ello seguro ha ocasionado ser criticado. Por eso se debe tener en cuenta a la higiene nasal como parte de la higiene personal, y que desde niños se debe acostumbrarlos a utilizar pañitos para evitarlo.



Figura N°10 Limpieza de la Nariz

En la higiene de nariz su limpieza se efectuará usando paños desechables especialmente en caso de gripes o congestión nasal para evitar la propagación de virus, no es higiénico que un niño, trajine con los mocos en la cara; es conveniente siempre llevar toallitas, jamás limpiar con la ropa.

1.4.1 LA HIGIENE DE LA NARIZ FACILITA LA RESPIRACIÓN

“La nariz interviene en la respiración, acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libre de partículas extrañas. Su limpieza se basa en eliminar el exceso de moco con

frecuencia, varias veces al día, para liberar las partículas y microorganismos filtrados” Lendon Smith Cuidado de la Nariz (2003).

Debido a que los niños respiran únicamente por la nariz, hasta cierta edad, es muy importante que sus fosas nasales no estén obstruidas, para descongestionar la nariz, no se debe usar bastoncillos, ya que pueden empujar la mucosidad hacia dentro y empeorar la infección.

Cuando tienen abundante secreción nasal, o les cuesta respirar, se le debe administrar unas gotas de suero fisiológico, en cada fosa nasal y aspirar cuidadosamente, las mucosidades con una pera de goma o un aspirador especial, ya que al niño le cuesta a cierta edad expulsar por si solo o si aún no tiene la capacidad de soplar la nariz es ventajoso aplicar los consejos ya citados.

1.5 HIGIENE BUCAL



“La higiene bucal, basada en un meticuloso y sistemático cepillado de los dientes y complementada con el uso del hilo dental, tiene como principal objetivo prevenir la caries dental y fortalecer las encías”. OCÉANO Asesor de Padres Programa de Información Familiar (2004)

Figura N°11 Cepillado de Dientes

La higiene bucal es de suma importancia para evitar:

- ✓ La caries
- ✓ La pérdida de piezas dentarias
- ✓ El dolor
- ✓ El mal aliento.

Las caries puede ser el reservorio de microbios que producen enfermedades en el resto del organismo. La falta de piezas dentarias impide una buena masticación y por tanto ocasionará una mala digestión.

La utilización de un cepillo dental para la limpieza después de todas las comidas es un factor imprescindible para prevenir la aparición de infecciones en encías y caries. Los alimentos y bebidas dejan residuos entre los dientes que al fermentar favorecen la aparición de estos procesos.

Por tanto es importante cepillarse los dientes después de ingerir alimentos de cualquier tipo.

El cepillo de dientes es de uso exclusivamente personal y debe sustituirse con regularidad, aproximadamente cada tres meses.

Si se utilizan prótesis dental, debe mantenerse perfectamente limpia, si no los dientes naturales restantes pueden cariarse fácilmente. Las dentaduras artificiales completas se lavarán cuidadosamente después de cada comida para evitar infecciones y mal olor.

La higiene bucal es muy importante a dos niveles: *a efectos estéticos y a efectos de salud*. Mantener una boca limpia es evitar problemas de caries, sarro y otros futuros problemas en la boca.

1.5.1 ¿Cuándo cepillar los dientes?

Se debe cepillar los dientes después del desayuno, el almuerzo, y la merienda o después de consumir alimentos.



Figura N°12 Cuando Cepillarse los dientes

1.5.2 ¿Cómo cepillar los dientes?

El aseo de la dentadura debe hacerse con un cepillo individual y pasta dental. El cepillo debe ser adecuado para evitar que produzca dolor o lastimaduras, siendo conveniente emplearlo así:

Cepillo de dientes



Figura N°13

Movimientos de arriba hacia abajo, cepillando no solo los dientes sino también las encías para que se fortalezcan.

Los movimientos del cepillo no deben ser horizontales; ya que podrían dañar la encía

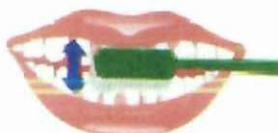


Figura N°14 Como Cepillarse los dientes

Haciendo un movimiento rotatorio con el cepillo en la parte interna de los dientes y molares, tanto de los superiores como de los inferiores, para extraer las partículas de alimentos que pueden haber quedado en el reverso de la dentadura.

Moviendo el cepillo por sobre todas las piezas, dientes y molares.



Figura N°15 Cundo Cepillarse los dientes

Movimientos circulares en los dos sentidos del lado visible de los dientes y molares.



Figura N°16 Cundo Cepillarse los dientes

1.5.3 Higiene de las encías

Las encías no deben cepillarse; sino solo masajear con el cepillo y sin usar pasta dentífica, con ello se estimula su circulación sanguínea y se las

fortalece previniendo de este modo la periodontosis, el masaje con el cepillo permite eliminar los residuos alimentarios acumulados entre las encías y los dientes. Para que el masaje sea efectivo y no produzca lesiones, hay que apoyar las cerdas del cepillo sobre las encías y efectuar repetidos movimientos hacia delante y atrás, intentando no desplazarlas, es decir apoyando y retirando alternativamente las cerdas sobre cada uno de los sectores de la encía.

1.5.4 Caries Infantil

“Es un trastorno que consiste en la progresiva desintegración de una pieza dentaria, se presenta con una erosión u orificio en el esmalte del tejido dur



Figura N°17 Caries

reviste la superficie externa del diente.” MEC - MSP Guía de Salud (2008).

Si no se da tratamiento oportuno dicha erosión, continúa evolucionando de forma espontánea, afectando los distintos tejidos del diente y originando una cavidad cada vez más voluminosa en su interior, hasta que la pieza dentaria acaba fragmentándose y el diente afectado no puede repararse y tiene que ser extraído.

Hay que cambiar la concepción de que las caries son un problema normal y con el cual se puede convivir; sin determinar que la solución definitiva esta en manos de la propia persona y su entorno familiar, sobre todo en la enseñanza de padres a hijos.

La prevención de caries en los niños debe realizarse desde la erupción de los primeros dientes. Las manchitas blancas en los dientes son el primer indicador de la caries. La primera visita al odontólogo es alrededor de los 2 años.

1.5.4.1 Causas para la caries

- ✓ Quienes mantienen un consumo de alimentación rica en azúcar, o consumo frecuente de esta entre comidas y consumo de azúcar más (caramelos, galletas).
- ✓ Se produce por la acción de bacterias como el *Streptococcus Mutans*. Es importante destacar que los niños nacen sin esta bacteria, pero la van adquiriendo en mayor o menor medida a través del tiempo. Tener bacterias de distintos tipos en la boca es normal, pero cuando se produce un exceso es peligroso.
- ✓ Si existen piezas con surcos profundos o esmalte de mala calidad las bacterias entraran fácilmente al diente, se adherirán e iniciaran una lesión de caries.
- ✓ Con el tiempo, el problema avanza; no se forma de un día para otro.

Finalmente, estos cuatro factores se envuelven dentro de un quinto que es la saliva. Existen personas con una menor producción de flujo saliva a causa de enfermedades o medicamentos (antidepresivos, antihistamínicos) que tienen un mayor riesgo de tener esta enfermedad.

1.5.4.2 Cómo evitar las caries

La mejor forma de evitarla, es seguir la **higiene adecuada**, y además de la siguiente manera:

- ✓ Bajar consumo de azúcar, sobretodo en niños. Si llevan colaciones poco saludables al colegio tienen como promedio 7 momentos de azúcar al día y lo ideal son 4 durante las comidas, no entre comidas.

- ✓ No dar al bebe mamadera con azúcar en la noche. Se han visto niños de 2 años con dientes destruidos y con necesidad de hacerle extracciones y tratamientos de conducto.
- ✓ En los niños entre los 4 y 8 años utilizar pastas especiales para niños que no contengan mas de 500 ppm de Flúor (leer el envase). Hay que tener la precaución de cepillarse en forma ordenada los dientes. Este cepillado se debe complementar con el correcto uso de la seda dental que eliminara la placa bacteriana de las superficies proximales (entre medio) de los dientes.
- ✓ Visitar al Odontólogo por lo menos 2 veces al año, para que sea este profesional quien indique la necesidad de aplicar medidas preventivas y diagnosticar precozmente las enfermedades de su boca.

1.6 HIGIENE DE LAS MANOS

Uno de los hábitos más importantes de higiene personal es el aseo de las manos, pues las manos son el principal instrumento de trabajo y se mancharán con muy diversas sustancias, a la vez que son fuente de contaminación de todo lo que se toque, sobre todo alrededor de las uñas, donde se acumulan múltiples gérmenes que producen enfermedades siendo importante mantenerlas cortas y limpias. Por ello es necesario que las lavemos frecuentemente con agua y jabón, utilizando el cepillo para la limpieza de las uñas.

1.6.1 CUANDO LAVARSE LAS MANOS

Después de:

- Ir al baño.
- Haber manipulado dinero
- Utilizar el transporte (bus)



Figura N°18 Lavando de manos

- Realizar tareas y terminar la jornada de trabajo.
- Limpiar o manejar basura.
- Toser o estornudar.
- Tomar o tocar artefactos que se utilizó por una persona resfriada (manipular objetos contaminados).

Antes de:

- Preparar o manipular alimentos
- Servir o ingerir alimentos
- Ir a dormir
- Alimentar a su hijo.
- Las madres den de lactar a los niños.

1.6.2 ¿Cómo lavarse las manos?

Lavarse las manos involucra más que un enjuague rápido bajo la llave, las manos deben lavarse siempre con agua corriente y jabón, secarlas con una toalla limpia y personal.

Para lavarse las manos correctamente, se debe:

1. Mojárselas bajo la llave y después usar un jabón líquido o de pastilla.
2. Las manos se deben mantener fuera del agua hasta que se enjabone y frote toda la superficie de la piel durante al menos 20 segundos.
3. Seguidamente se pueden enjuagar las manos con agua limpia.
4. Secárselas con una toalla personal o desechable.⁸

⁸ Guía de Salud Ministerio de Salud-Ministerio de educación P.P 49

1.7 HIGIENE DE LOS GENITALES INFANTILES



Figura N°19 Higiene Genital

Niñas y niños necesitan en general cuidados que se diferencian por género. La higiene de los genitales es muy importante, se debe realizarla de forma delicada, porque suele ser la zona más propensa a infecciones, en especial por no seguir una correcta norma de higiene, cada sexo, tiene su especial trato, pero en general, se debe enseñar constantemente, hasta que el niño crea sentirse preparado para hacerlo solo.

1.7.1 LOS GENITALES

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues por lo que se especifican técnicas para lavarlos diferenciadamente a cada uno, estas zonas facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas.

1.7.2 ASEO DE LA REGIÓN GENITAL FEMENINA

- ✓ Lavar a diario la región genital femenina.

- ✓ Nunca usar jabón en niñas pequeñas, solamente agua tibia y una toalla limpia.

Por ningún concepto existe la necesidad de abrir los labios de la vulva de la niña para limpiarle el interior. Limitarse a lavar únicamente con agua y limpie dirigiendo la limpieza desde delante hacia atrás. (Para prevenir irritaciones causados por bacteria de los heces en la vagina), seguidamente secar la zona cubierta por el interior (o calzonario), para evitar bacterias.

El aseo luego de defecar en las niñas igualmente será delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza, por el contrario, exige una mayor frecuencia.

1.7.3 ASEO DE LA REGIÓN GENITAL MASCULINA

- ✓ Lavar a diario la región genital masculina.
- ✓ No usar jabón, lave todo incluyendo la parte posterior con toalla algo mojada.

Jamás intente retirar la piel del prepucio de un niño para limpiarlo ya que podría causarle daño. Lave toda la zona cubierta por el interior (o calzoncillos) y séquela con cuidado. Cuando el niño tenga tres o cuatro años de edad, el prepucio estará más suelto y podrá retirarse sin emplear la fuerza.

Tanto en los niños y niñas se debe cambiar las prendas íntimas todos los días, después del baño, o en caso de que se manche con restos de eses fecales.

Es recomendable en lo posible lavarse luego de defecar; esta medida asegurará la higiene genital, sin olvidar secar bien la zona, para evitar posibles hongos.

Además deben desecharse el uso de desodorantes íntimos, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.

1.7.4 HIGIENE EN LAS DEPOSICIONES

Hay que habituarse a defecar diariamente y conviene que se realice a una hora fija, de lo contrario se produce con mayor facilidad el estreñimiento. Este se evita con una alimentación rica en verduras, frutas (excepto manzana y plátano) y otros productos ricos en fibra tales como pan, cereales integrales y agua abundante.

Después de defecar deben limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina.

Inmediatamente después; hay que lavarse las manos con agua y jabón, esta medida es especialmente importante, para evitar ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral - fecal a través de las manos.

Después de utilizar el baño hay que tirar de la cadena y comprobar que haya quedado limpio.

1.8 HIGIENE DE LOS PIES

“A los pies se los debe conservar limpios y secos, los pies soportan todo el día el peso del cuerpo por lo que es conveniente lavarse los pies, secarse y en lo posible usar talco para pies”. MEC – MSP Guía de Salud (2008).

Los pies deben lavarse diariamente, pues en ellos abundan las glándulas del sudor y se acumulan secreciones que producirán olores muy desagradables, además de grietas e infecciones. En caso de sudoración excesiva, se aplicarán productos farmacéuticos específicos que disminuyen, y mantienen secos evitando el crecimiento de hongos

1.8.1 Cómo cortar las uñas de las manos y de los pies



Figura N°20 Cómo cortar las uñas de las manos y de los pies.

Las uñas se debe de recortarse regularmente para evitar el acumulación de suciedad, de forma *curva* las de las manos y *recta* las de los pies. Quiénes manipulen alimentos (madres de familia); deben aplicar rigurosamente estas medidas de higiene corporal, pues si no pueden convertirse transmisores de diversas enfermedades.

No morderse las uñas; es muy desagradable y además se estropean. Lo mismo con otros pellejitos de los dedos o las manos.

1.9 HIGIENE DE LA VESTIMENTA

1.9.1 VESTIRSE

Hay que enseñarles como vestirse y estar presentes en esos primeros días para ver si lo hacen bien y poder corregir posibles errores.



Figura N°21 Vestirse

- ✓ Primero se debe poner la ropa interior (calzoncillo/calsonario, camiseta, calcetines/medias).
- ✓ Luego hay que ponerse la camisa/blusa o lo que se vista en la parte superior del cuerpo, después de la ropa interior.

- ✓ Después hay que ponerse el pantalón/falda e introducirse la camisa/blusa por dentro (aunque hoy en día la moda es llevarla por fuera).
- ✓ Ahora hay que ponerse los zapatos, sandalias o el calzado apropiado para ese momento. Se atan los cordones, si los tiene, o se cierra la hebilla. Si son mocasines o cualquier otro tipo de calzado sin cordones o hebillas, habrá que utilizar un calzador para no estropear los zapatos.
- ✓ Por último, cualquier otro tipo de complemento del vestuario se pone al final (generalmente cuando vamos a salir): abrigo, guantes, bufanda, gorro, etc.

- ✓ La ropa interior es personal y se debe cambiarse todos los días para evitar infecciones por la falta de la ropa sucia.
- ✓ Las prendas interiores deben estar limpias y sin olores porque nuestro cuerpo transpira y produce sudor ,sino esta con ropa limpia puede presentarse olores desagradable.

MANUAL DE HIGIENE DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA

Unidad II - LOS PADRES PRINCIPALES PROMOTORES DE LA EDUCACIÓN EN HIGIENE DE SUS HIJOS

CARACTERÍSTICAS DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE

LOS PADRES DEBEN DAR EL EJEMPLO

INCULCAR HÁBITOS DESDE TEMPRANA EDAD

Regularidad

El niño debe contar con un ambiente preparado

Cada momento de aseo debe ser grato

Hay que ser creativo

INCULCAR EN LOS NIÑOS EL HÁBITO DIARIO DE DUCHARSE

ENSEÑAR A CAMBIARSE DE ROPA A DIARIO ¡UN JUEGO DE NIÑOS

INSTRUIR A LOS NIÑOS EN EL CUIDADO E HIGIENE DE SUS UÑAS

INSTRUIR A LOS NIÑOS EN EL CUIDADO E HIGIENE DE SUS UÑAS

Cortar las uñas a su hijo

EDUCAR PARA QUE LOS NIÑOS CONSERVEN SUS MANOS SIEMPRE LIMPIAS

HIGIENE INFANTIL DURANTE LA COMIDA

HÁBITOS A SEGUIR A LA HORA DE COMER



2. CARACTERÍSTICAS DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE



Figura N°22 Cepillado de dientes Padre e Hijo

Los padres deben tener en cuenta, ciertos aspectos en la enseñanza y aprendizaje de aseo personal, para que a medida del crecimiento el niño disponga de una educación apropiada, con bases correctas y las ejecute de forma espontánea. Hay características básicas, que se debe tomar en cuenta para que esta tarea sea más sencilla.

2.1 LOS PADRES DEBEN DAR EL EJEMPLO



Los padres, como referentes naturales del niño deben tener un hogar limpio y aseado. Además hay que demostrarle cómo uno se lava los dientes pidiéndole acompañarlo al baño para explicarles qué están haciendo, para qué sirve el cepillo y la pasta dental.

Figura N°23 Cepillado de dientes Madre e Hija

2.2 INCULCAR HÁBITOS DESDE TEMPRANA EDAD

Todo niño siempre va entender más de lo que puede expresar, por eso es necesario que el padre esté constantemente especificando el porqué de cada

acción higiénica y los beneficios sanitarios que se puede alcanzar. Por ejemplo, decirle a un bebé de seis meses de vida mientras se le cambian los pañales “vamos a mudarnos para que no se te irrite el potito”, él va a comprender.

2.3 REGULARIDAD

Los hábitos deben crearse a diario y manifestarse en cada aspecto de la vida cotidiana.

En este caso los padres deben ser pacientes, porque los resultados de su trabajo no se verán de inmediato, sino a largo plazo.

Lo ideal es que las instrucciones que reciban los niños sean lo más simple posible. La complicación o perfeccionamiento deben ser paulatinos. A partir de los dos años el proceso puede ser interactivo, es decir, hacer al niño participe de la limpieza personal. Por ejemplo: ¡Qué rico olor sale de la boca! ¿Te gusta? O bien, preguntarle una vez que ya se la ha mostrado la solución, listo, ya entré al baño, ¿Ahora que hago?, Entonces si el niño dice que “hay que lavarse las manos” uno lo premia con una sonrisa. En caso contrario, si responde cualquier otra cosa, jamás hay que decirle un “no”, es mejor decirle “sí, y también lavarse las manos”⁹

2.2 EL NIÑO DEBE CONTAR CON UN AMBIENTE PREPARADO

Los artículos e implementos de aseo deben estar al alcance de los niños. La *pasta dental* no puede estar guardada en una repisa con llave, debe existir siempre *papel higiénico* disponible, etc. Si las condiciones no están dadas para que el infante realice sus labores de aseo aparecerá la desmotivación. El

⁹ ÁLVAREZ, Wilson Promover el Aseo Personal de los Hijos
<http://www.higienepersonal.rutinasbasica.inculcarhabitospadres.htm> 29-03-2009

niño debe tener sus *propios elementos higiénicos* para que cuide de ellos y sepa en qué lugar se encuentran.

2.5 CADA MOMENTO DE ASEO DEBE SER GRATO

Jamás hay que decir “lávate el pelo porque si no te voy a castigar sin televisión”. Por el contrario, es mejor mostrar el lado positivo de la acción: “que agradable es tener el cabello limpio. Relacionando este punto con el ejemplo que deben dar los padres, es importante que cuando el progenitor se asee demuestre el placer que produce para que su hijo vincule la acción con un bienestar. La idea es no mostrarle el castigo por no asearse, si no los beneficios que trae. También es importante incorporar el factor positivo del aseo personal, tratar de hacerlo un juego: “es bueno hacer reír al bebé mientras se cambian los pañales, así lo asociarán con una sensación grata en vez de suplicio.

2.6 HAY QUE SER CREATIVO

Si un método para crear hábitos higiénicos no da resultados no hay que desesperarse, mucho menos caer en la reprimenda, es mejor buscar otro sistema. En el caso de padres con más de un hijo un sistema que dio óptimos resultados con el mayor no siempre será igual con el menor, en tal caso el padre debe tener la capacidad, y por sobre todo la paciencia, de innovar para incentivarlos.¹⁰



Figura N°24 Organizando
Habitación

¹⁰ Infundir Normas de Higiene desde niños Anónimo <http://www.monografias/saludintegral.php>
2009-02-17

INCULCAR EN LOS NIÑOS EL HÁBITO DIARIO DE DUCHARSE



Es importante que el niño tenga el hábito de una ducha diaria, sobre todo cuando vuelve de la calle o parque, mucho más en verano ya que se suda considerablemente. Si no se quiere que sea como un castigo después de haber estado entretenido jugando hay que acostumbrarlos; creando en los niños este hábito diario, así será más sencillo conseguirlo.

Figura N°25 Inculcar hábito de ducharse

2.7.1 DUCHARSE A DIARIO

Cuando son muy pequeños son los padres quiénes tienen que ducharlos o bañarlos casi todos los días (desde que empiecen a andar y a jugar en el parque), pero a medida que van desarrollando, hay que enseñarlos a frotarse y lavarse solos, para que a partir de los 5 o 6 años lo hagan sin ayuda, aunque se los vigile de cerca.



Además, es importante que les explique por qué hay que hacerlo a diario y los problemas que les puede causar no hacerlo, entre otros el mal olor corporal que puede provocar las burlas de otros compañeros y el aislamiento social. También se debe enseñarles a usar desodorante después de ducharse. Aunque aún no sude ni huela, igual que al llegar a la pubertad, es importante cuanto antes crear el hábito, antes de que sea necesario su uso.

También deben ver que los padres se duchan todos los días, ya que los niños de pequeños quieren ser como sus padres e imitan en todo.

Hay que explicar cómo frotarse cada parte del cuerpo sin olvidar nada (la espalda, las orejas, los pies, los genitales). Aunque al principio no lo hará muy bien y se deberá frotarle para ayudarlo. Estas pautas son básicas en el aprendizaje.

La parte más complicada del baño llega al tener que lavar el cabello, ya que los niños lloran cuando se les introduce jabón en los ojos, o por los tirones de cabello, etc. Pero la higiene del cabello es fundamental para evitar piojos, caspa y comezones. Hasta que no tenga unos 10 años deberán ayudarles los padres, ya que es lo más complicado para un niño. Es indispensable enseñarles cómo hacerlo y déjalos practicar.

Aunque sea una niña, es aconsejable no llevar el cabello muy largo, ya que será más difícil de peinar y lavar. Usar enjuagues desenredantes es aconsejable para hacer más sencilla y menos dolorosas las rutinas de cuidado del cabello¹¹.

2.8 ENSEÑAR A CAMBIARSE DE ROPA A DIARIO ;UN JUEGO DE NIÑOS!

Los niños tienden a imitar todo, cuando ven a sus figuras más cercanas hacer las cosas por si solos, ellos también desearan realizarlo a manera de juego, siendo necesario transmitirles seguridad, ayudarles a habituarse a las necesidades cotidianas es una manera sencilla de conseguir buenos resultados.

Cambiarse de ropa a diario es necesario, para salir de paseo cuando aún se es algo torpe con la comida, es



¹¹ Formación Integral del niño Anónimo <http://www.saludehigiene/habitosfundamentales.com>
2009-03-17

elemental llevar otra muda de ropa, por si sucede algún accidente. Vestirse y desvestirse es la primera señal de independencia, por eso se debe guiar y enseñar sin presiones a hacerlo correctamente.

2.8.1 Consejos.

- ✓ “La ropa que se va utilizar debe estar limpia y planchada. No debe tener rotos, falta de botones, hilos sueltos, etc.
- ✓ Al llegar a casa lo mejor es cambiarse de ropa y ponerse una para andar por casa más cómoda (así la ropa nueva, de calle, durará mucho más).
- ✓ Si alguna de las prendas que nos quitamos está sucia, habrá que dejarla en el sitio adecuado para lavarla. Hay que cambiarse a menudo de preferencia a diario la ropa interior.
- ✓ Los zapatos deben quitarse al llegar a casa y cambiarse por unas sandalias”
Doris Rapp Best-Sellers (2003).

2.9 INSTRUIR A LOS NIÑOS EN EL CUIDADO E HIGIENE DE SUS UÑAS



Figura N°26 Cuidado de las uñas

Parte fundamental y constante de la higiene de los niños son las manos, se debe ser constante en el cuidado de las uñas. Recordando que muchos suelen llevar las manos a la boca, y en las uñas se acumulan gérmenes en cantidad. Si todo niño las tiene en su tamaño correcto seguro será menos factible que se enferme u obtenga infecciones por ello. A continuación se indica como mantenerlas higiénicas.

2.9.1 CORTAR LAS UÑAS A SU HIJO

Es una tarea complicada, a veces cuesta distinguir las finas uñas que están muy pegadas a los dedos, además el niño no controla sus movimientos, y resultará costoso mantenerle las manos o los pies quietos. O sencillamente, porque el subconsciente, le crea una imagen de que le pueden hacer daño, y los reflejos no los controlan, y al usar fuerza el también ejercerá fuerza.

Se deben utilizar tijeras o corta uñas especiales para niños, con puntas redondeadas, además de las limas especiales, para dejarlas regulares y libres de peligro.

El mejor momento para cortárselas es después del baño, pues estarán más blanditas y él estará más relajado, o cuando esté dormido, luego de limpiarle las manos o los pies con una gasa.



“Las uñas de los niños crecen con rapidez, las de las manos se recomienda cortarlas *una vez por semana*, en cambio las de los pies crecen más lentamente, por lo que se pueden cortar *una vez al mes o cada dos meses*, según el crecimiento que observemos en sus uñas” Doris Rapp Best-Sellers (2003).

También se debe observar el color de las uñas, el color normal es rosado y quizá se perciba el semicírculo blanco en su base, si distingue otro tono en el color de las uñas de su hijo, indica signos de infección, se debe consultar inmediatamente con el pediatra.

A partir del año cuando tiene más contacto directo con objetos, el suelo, el parque, casi siempre las uñas estarán más sucias, y mucho más si las tiene muy largas, es tarea de los padres no dejar que ello pase, también es conveniente llevar siempre toallas húmedas, y limpiar continuamente, ya que si las introduce a la boca sucias, puede contraer enfermedades, y es de aspecto poco higiénico.

2.10 EDUCAR PARA QUE LOS NIÑOS CONSERVEN SUS MANOS SIEMPRE LIMPIAS



Su hijo debe tener el hábito continuo de lavar las manos, porque es el principal órgano portador de gérmenes, se debe realizarlo de forma que el niño siga e imite, seguro será más sencillo que darle la orden. A continuación cómo y cuándo hacerlo.

Figura N°27 Lavado de manos Madre e hija

Algo tan básico como lavarse las manos, debe crearse como hábito principal de higiene, en muchos casos hasta los adultos, lo pasan por alto, pero en los niños es principal transporte de enfermedades, así que deben

mantenerlas limpias en lo posible. Si invita a que siga e imite lo que hacen sus padres, es más sencillo que imponérselo, como orden o mandato.

Es necesario enseñar desde pequeños a lavarse las manos después de ir al baño, antes de cada comida y cada vez que llegue a casa de la calle. La suciedad en las manos es causa de infecciones intestinales, en los ojos y en la boca.

Es fundamental lavarse las manos a menudo y lograrlo no siempre es fácil. Cuantos más pequeños sean los niños, más fácil será que se les olvide hacerlo. Por eso es importante que vean a sus padres hacerlo. Cada vez que llegue con él de la calle o que vaya a comer, recordar que hay que lavarse las manos y sin olvidar de hacerlo en conjunto con él, explicándole claramente qué pasos ha de seguir para que lo haga adecuadamente, cómo abrir el grifo, coger el jabón, frotarse las manitas, enjuagarse y secarse bien.

Además es aconsejable comprar un cepillo de uñas pequeño, adecuado para sus manos y explícale cómo y cuándo se utiliza. Por ejemplo, cuando haya estado jugando con la tierra, que es cuando más suciedad entra en las uñas. No olvidar colocar un taburete en el cuarto de baño para que él pueda usar más cómodamente el grifo¹².

2.11 HIGIENE INFANTIL DURANTE LA COMIDA



Figura N°28 Higiene durante la comida

¹² Higiene y Cuidado Corporal Anónimo <http://Cuidadocorporal.aseodelasmanos.php> (2008-07-26).

La higiene es punto esencial, durante la comida, hay una serie de reglas que evitan la contaminación de los alimentos, y por ende el contagio de enfermedades e infecciones. Por tanto todo padre debe practicar normas de higiene para que el niño imite; siendo además necesario fortalecerlas a diario y en especialmente a la hora de la comida.

2.11.1 HÁBITOS A SEGUIR A LA HORA DE COMER

Los padres y maestros deben velar para que los niños en edad pre-escolar y en los primeros grados de educación primaria cumplan a cabalidad con ciertas normas de higiene debido a que son importantes para la buena salubridad. Así ha que enseñar normas de higiene claras a los niños, la manera como hacerlas y que evitan con ello.

- ✓ No tomar del suelo la comida que se les ha caído de las manos, los alimentos al tocar el suelo se contaminan con microbios.
- ✓ No beber agua del grifo de la escuela contiene microbios que pueden afectar su organismo; para ello es recomendable que cada niño lleve un filtro pequeño con agua apta para el consumo.
- ✓ No tocar los alimentos con las manos sucias, lavarse las manos en todo momento.
- ✓ Para ingerir alimentos crudos, se deben lavarlos muy bien.
- ✓ Los platos y vasos que se use, deben estar perfectamente limpios.
- ✓ Los padres antes de sentarse a la mesa deben lavarse las manos, esto para estimulará el aprendizaje y práctica de las normas de higiene de los niños pequeños en la familia.



- ✓ Se debe usar servilleta, y tener orden al manejar los cubiertos como es debido, evitar en lo posible que caigan los alimentos al suelo y la mesa.



- ✓ En caso de ocurrir un accidente con la comida y la ropa, cambiarla, o usar agua para limpiar con una servilleta, y así evitar que se dañe la prenda.

- ✓ Hay que acostumbrarles a cepillarse los dientes después de cada comida, y enseñar a hacerlo de forma correcta. Los niños pueden empezar a familiarizarse con el hábito del cepillado de los dientes cuando apenas cuentan con unos pocos dientes de leche no se pretende que a esta edad aprendan la técnica correcta, pero sí que se interesen por ella, que vean cómo lo hacen sus padres y hermanos mayores para que imiten sus movimientos y disfruten de este acto como si fuera un juego. Poco a poco, desearán hacerlo ellos mismos, y entonces los padres deberán aprovechar su interés para enseñarles los detalles de cada uno de los movimientos. Así a los 3 o 4 años, los niños deberán proceder al cepillado de los dientes de forma sistemática después de cada comida¹³.



En fin los adultos son quienes deben velar para que sus niños cumplan las normas de higiene y crezcan fuertes y sanos.

¹³ Normas de Higiene durante la comida Anónimo
<http://www.lafacu.normashigiene.comportaminetocomida.htm> (2009-01-26).

MANUAL DE HIGIENE DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA

Unidad III - INFECCIONES POR FALTA DE HIGIENE



ENFERMEDADES INFECCIOSAS RELACIONADAS CON LA HIGIENE

HONGOS

Concejos para prevenir y tratar hongos de la piel

Concejos para el cuidado de la piel de la cara

PIOJOS

PULGAS

3. INFECCIONES POR FALTA DE HIGIENE



A todo padre seguro le asusta el hecho de que por algún descuido, su hijo pueda enfermar, pero si aplica correctamente las normas para evitar ciertas afecciones sin aplicar medidas exageradas como encerrarlo, o al contrario crear focos de infección, su hijo puede gozar de un estado saludable aplicando la prevención

Figura N°29 Insuficientes reglas de higiene

3.1 ENFERMEDADES INFECCIOSAS RELACIONADAS CON LA HIGIENE

“Los problemas más graves, relacionados con la higiene son las enfermedades que pueden adquirirse. El hábitat familiar del niño es el primer núcleo de infecciones. Las ventanas cerradas todo el día, el encierro, el hacinamiento de humo del cigarrillo y la contaminación atmosférica, permiten que los virus estén presentes en el ambiente se desarrollen y provoquen resfríos o bronconeumonías” London Smith (2003).

Para que un niño tenga las condiciones propicias, es necesario cultivar hábitos higiénicos a fin de que no presente cuadros infecciosos, la adquisición de buenos hábitos higiénicos ayuda a los niños en su proceso de inserción social para lograr seguridad e independencia. De pequeños, los niños creen que las normas de higiene son un capricho de los padres, pero con el tiempo, las aprecian.

3.1.1 HONGOS

“Los hongos crecen en lugares húmedos o mojados, zonas oscuras, y sucias como en los pies o por el uso de botas de caucho donde los pies permanecen constantemente mojados con sudor. Se puede prevenir si se mantiene la piel limpia y seca” Infecciones por Falta de Higiene Anónimo <http://www.saludinf.fermedadesfaltaigiene.hongos.htm> 12-02-09.

3.1.1.1 Concejos para prevenir y tratar hongos de la piel

1. Lavar la zona afectada, con jabón y agua o con agua con pequeña cantidad de vinagre blanco.
2. Secar bien la piel, especialmente entre los dedos.
3. Cambiar las medias, usar talco o crema contra hongos, y asegure que la piel permanezca seca. (Buenas cremas son Clotrimazol, Lamisil, o Ketoconazol).

3.1.2 Concejos para el cuidado de la piel de la cara

- ✓ Lavar la cara dos veces diariamente, en especial antes de acostarse con agua caliente y jabón suave. (El agua caliente y jabón quitan la grasa de la piel y previenen espinillas).
- ✓ Lave la cabeza diario. (El aceite en el pelo contribuye a la presencia de espinillas de la cara).
- ✓ Evite cremas y lociones con aceite, use cremas que contienen peróxido de benzol para controlar espinillas.

3.2 LOS PIOJOS

Los piojos son cada vez más frecuentes principalmente en los niños de edad escolar. Los piojos constituyen un problema sanitario que no distingue clase social.



Los piojos pasan de una cabeza a otra de manera muy fácil. Por ello, es necesario tomar algunas medidas adecuadas de higiene:

- ✓ Lavar con frecuencia el cabello.
- ✓ Peinar y cepillar diariamente el cabello.
- ✓ Revisar frecuentemente la cabeza de los niños, principalmente detrás de las orejas y en la nuca.
- ✓ Limpiar peines y cepillos con frecuencia.
- ✓ No intercambiar útiles como peines, gorros.
- ✓ En el caso de las niñas, ir con el cabello recogido a la escuela, y al parque; si lo tiene muy largo.¹⁴

La mayoría de las infecciones graves que contrae el hombre se deben a microbios transmitidos por insectos

3.3 LAS PULGAS

Las pulgas acarrea importantes problemas sanitarios a gran número de personas y animales la propia picadura de la pulga provoca efectos variables según la sensibilidad individual puede originar irritación, sarpullido

¹⁴ Higiene e infecciones Bibliomed <http://educaciónhigiene/infeccionesfaltadehigiene.com> 18-03-09

adornado de un inconfundible halo rojo, en la zona de picadura, denominada dermatitis alérgica. Estas se transmiten a los individuos de los perros aunque no es frecuente por lo que es recomendable aplicar medidas de higiene a las mascotas con el uso regular de tratamientos para evitar la propagación de estas a los individuos.



Figura N°30 Gérmenes transmitidos por los insectos

MANUAL DE HIGIENE DIRIGIDO A PADRES DE FAMILIA

Unidad IV - HIGIENE DEL HOGAR



NORMAS DE LIMPIEZA GENERALES

HIGIENE EN LA COCINA

Medidas necesarias para evitar la contaminación de alimentos

HIGIENE DEL BAÑO

HIGIENE DEL DORMITORIO

HIGIENE DE LOS PATIOS

HIGIENE DE LAS MASCOTAS

Reglas Higiénicas

4. HIGIENE DEL HOGAR

Cuando se habla de higiene del hogar se tiende a pensar sólo en la limpieza diaria de la casa, la práctica de 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.

4.1 NORMAS DE LIMPIEZA GENERALES

- ✓ La limpieza será diaria, utilizando bayetas húmedas para quitar el polvo, se evitará barrer o sacudir el polvo.
- ✓ Evitar el uso de productos de limpieza de fuerte olor y que sean irritantes.
- ✓ Es conveniente utilizar productos anti ácaros.
- ✓ Limpiar frecuentemente las paredes, cuadros y muebles con un paño húmedo.
- ✓ Realizar limpieza a fondo de la casa cuando ésta haya permanecido un periodo prolongado cerrado.
- ✓ No ventilar la casa ni al amanecer ni al atardecer, ya que estas horas es cuando mayor concentración de polen existe.
- ✓ Secar inmediatamente todas las superficies húmedas para evitar la aparición de moho.
- ✓ Lavar regularmente con lejía las paredes y sanitarios de la cocina y cuarto de baño.
- ✓ No debe haber fugas de agua ya que favorecen la aparición de moho y hongos.

4.2 HIGIENE EN LA COCINA

La cocina es la estancia de la casa que requiere máxima higiene y limpieza, pues en ella se prepara y cocina los alimentos



Figura N°31 Higiene en la cocina

La limpieza es la clave en el manejo adecuado de los alimentos en casa siendo importante mantener todo absolutamente limpio para evitar que algún miembro familiar vaya a enfermarse por comer un alimento que esté contaminado. Se debe tener en cuenta que los gérmenes se aglomeran en la cocina, por tanto la desinfección es un procedimiento que nunca se debe saltar al momento de limpiar, de lo contrario el ciclo de higiene no es completo y se corre el riesgo de contaminar.

4.2.1 Medidas Necesarias para Evitar la Contaminación de Alimentos

- ✓ Lavar bien las manos con agua tibia y jabón antes de preparar o consumir cualquier alimento o después de manipular el pollo, o carnes frescas, en el caso de pescado o mariscos se deben lavar las manos con agua tibia y jabón frotándolas por lo menos durante 20 segundos.



- ✓ Limpiar de inmediato lo derramado en el piso.
- ✓ Cubrir el cabello durante la preparación de alimentos.



- ✓ Cambiar frecuentemente el paño de cocina.
- ✓ Las superficies e instalaciones donde se preparan y se almacenan los alimentos deben ser sometidas a higiene permanente.
- ✓ Si existiere alguna herida se debe taparla y aislarla bien para que las bacterias de la herida; no contaminen ningún alimento.
- ✓ El área donde se cocina debe estar limpia y desinfectada; usando soluciones de cloro especial o soluciones bactericidas (cuidando que este no se mezcle con los alimentos).
- ✓ Los paños, manteles y esponjas que usamos para limpiar la cocina y secar los platos deben estar limpios, cuando están mojados pueden ayudar a promover el crecimiento y la proliferación de las bacterias. Por tanto es recomendable lavar los paños, manteles y las esponjas con agua caliente.
- ✓ Periódicamente desinfectar el drenaje del fregadero de la cocina, especialmente cuando se prepare carne y productos derivados de animales muertos; esta medida evitará que los desechos que se quedan en el drenaje permitan el desarrollo de bacterias.
- ✓ Las tablas de cortar, deben ser de madera dura o plástico rígido, sin rajaduras, para lávalas y restregarlas con agua, jabón y cepillo, en lo posible desinféctalas usando cloro. Además es preferible usar dos tablas, una para frutas, vegetales y alimentos listos para comerse y otra para los alimentos crudos de origen animal que requieran preparación.



4.3 HIGIENE DEL BAÑO



El baño es el otro lugar de la casa que también precisa esmero en la limpieza. No hay nada que cause peor impresión que un baño sucio o mal cuidado. Por tanto, no sólo debe transmitir una imagen de higiene y limpieza, sino que debe estarlo en profundidad.

Figura N°32 Higiene del baño

Para mantener el baño siempre limpio e higiénico hay que ventilarlo regularmente, para evitar la humedad, que favorece el desarrollo de gérmenes y bacterias. Colocar en el baño tizas o una bolsita con cristales de sílice o arroz ayuda a absorber la humedad.

El agua con detergente desinfectante suele ser suficiente para mantener limpio el inodoro.

La escobilla del inodoro debe ser lavada con agua cada vez que se utiliza. (Asearlo con una pequeña cantidad de cloro o (Gel+Lejía) diluido en agua para renovar su contenido de impurezas).

Vaciar las papeleras (basurero) a diario usando bolsas de plástico, evitando que sean de metal, ya que con la humedad se pueden llegar a oxidar. Y si tienen un bebé, emplear una papelera específica para pañales.

Utilizar café para eliminar pequeños atascos en las tuberías, depositarlos en el desagüe, dejar correr agua caliente.

Los padres deben asegurarse 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.

Todas las superficies del baño incluyendo la grifería hay que limpiarlas y desinfectarlas.

Almacenar los cepillos de dientes en cajas protectoras y libres de contaminación.

Asignar cada miembro de la familia toallas de baño, estas son de uso personal, además es aconsejable lavarlas después de su uso.

Las escobas y cepillos sintéticos se pueden limpiar sumergiéndolos una hora en una solución de agua con una cucharada sopera de **VINAGRE**. Transcurrido ese tiempo, enjuagarlos muy bien con agua y dejarlos secar por completo antes de volver a utilizarlos.

Ciertos gérmenes y parásitos pueden ser transmitidos a causa de una pobre higiene en el baño, consecuentemente es importante poner en práctica los consejos enumerados¹⁶.

¹⁶ Higiene del Inodoro Anónimo http://www.higiene.items.consejos_utiles.htm 13-02-09

4.4 HIGIENE DEL DORMITORIO



Figura N°33 Organización del dormitorio

El dormitorio es el espacio personal de la casa. Nuestro descanso depende, entre otros factores, de que se encuentre limpio y ordenado, para tener un sueño placentero. Consecuentemente es muy importante tenerlo siempre impecable. El polvo y la suciedad son los principales enemigos; a continuación algunos soluciones para combatirlos.

- ✓ Barrer y lavar los pisos regularmente.
- ✓ Lavar constantemente las cobijas, secarlas en el sol.
- ✓ Colgar la ropa lavada en el sol, no abajo techo o en la sombra; para evitar la presencia de hongos.
- ✓ Evitar que los animales permanezcan dormitorios, debido a que son portadores de microbios.
- ✓ Realizar una limpieza a fondo de las paredes regularmente.
- ✓ Organizar el armario debidamente para facilitar la limpieza, y evitar el desorden de las prendas.



- ✓ Para evitar la proliferación de ácaros; lavar la ropa de cama con agua caliente (60° C), ventilar el dormitorio a diario.

- ✓ Para disfrutar de un hogar perfumado se recomienda impregnar perfume favorito las bombillas de las lámparas. Al encender la luz, el calor hará que la bombilla desprenda el olor del perfume.

- ✓ Para evitar los malos olores que suelen acumularse en los zapateros, guardar dentro de ellos un pedazo de carbón vegetal, renovar el carbón vegetal cada dos meses

En general, cualquier parte de la casa debe estar libre de suciedad, el polvo y los ácaros, están en el día a día, no es necesario ser exagerado y limpiar a todo momento, pero la mejor técnica es mantener el orden.

4.5 HIGIENE DE LOS PATIOS

Los patios al ser un espacio donde los pequeños y adultos emplean para recrearse deben permanecer:

- ✓ Libre de maleza y basuras, esta medida evitará la propagación de plagas al interior de la casa

- ✓ En el caso de ser pavimentados trapearlos en la medida posible.¹⁷

¹⁷ Revista No12 Higiene en el Hogar GONZÁLEZ, Barrull 2004 PP. 1-33

4.6 HIGIENE DE LAS MASCOTAS



Figura N°34 Higiene de las mascotas

Las mascotas suelen ser otro integrante más de la familia, mantenerlos sanos, está en manos de los cuidadores, para asegurar la higiene de los miembros del hogar.

Perros, gatos, tortugas y pájaros son algunos de los animales que pueden traer infecciones al hogar, si en la casa hay alguna mascota los integrantes deben lavar bien sus manos al jugar con ellos y secarlas con toallas desechables para evitar contaminaciones.

4.6.1 Reglas de Higiene

- ✓ Enseñar al niño que evite besar al animal, sobre todo cerca de la nariz y de la boca.
- ✓ Por más que el animal pida, nunca hay que alimentarlo cerca de la mesa o donde puedan contaminarse las superficies con comida.
- ✓ Para mantener los gérmenes alejados del hogar, es recomendable que no duerman en la cocina ni tampoco en el lugar donde juegan los niños.

- ✓ Acostumbrarlo 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 la mascota presente una infección, trátela con rapidez, y aleje al niño del animal hasta que el tratamiento de resultados.

Teniendo en cuenta que una mascota es algo gratificante tanto para niños como para los adultos, estos cuidados merecen la pena ponerlos en práctica.

CAPÍTULO III

3.1 Validación de la propuesta

FASES	META	ACTIVIDADES	RECURSOS	HORA	RESPONSABLE	EVALUACIÓN
La higiene y sus beneficios	Fomentar la importancia de aplicar diariamente la higiene como medida preventiva para mantenerse saludable	Visualizar Exposición sobre enfermedades infecciosas que se desarrollan por falta de higiene Foro de des acción.	Manual de higiene CD interactivo de higiene Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Especificar las enfermedades que genera de falta de higiene.
Rutinas diarias	Especificar la aplicación cotidiana y periódica de la aplicación de las siguientes rutinas de aseo. El baño diario y cuidado del cabello,	Visualización Exposición de las diferentes practicas de higiene personal foro de discusión.	Manual de higiene Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Señalar las rutinas de aseo aplicables diariamente y formas de motivación para ser ejecución.

Higiene de ojos, oído y nariz.	Incentivar a la higiene y al cuidado del oído	Visualización del cuidado del oído y su importancia Foro de discusión.	Manual de higiene Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Señalar como debe cuidarse
Higiene bucal	Promover la higiene bucal y su cuidado de los dientes como medida de prevención de las caries.	Visualización de consejos para la higiene y el cuidado de sus dientes.	Manual de higiene Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Especificar las enfermedades por uno tener una buena higiene bucal.
Higiene de las manos	Aplicar reglas de higiene en la manipulación de alimentos objetos para evitar el contagio de	Visualización de la explicación de la importancia de lavarse las manos antes y después de consumir alimentos.	Manual de higiene Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Algunos determinar consejos para tener una buena higiene en las manos.

Higiene de los pies	enfermedades. Fomentar normas de limpieza para el cuidado de los pies.	Lluvia de ideas Visualización Exposición de consejos para el cuidado de los pies. Lluvia de ideas	Manual de higiene Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Como motivar a los niños para su ejecución.
Higiene de la vestimenta	Proporcionar reglas y cuidado personal como el cambio de vestimenta diariamente.	Visualización Exposición de consejos en la prenda de vestimenta y organización a la hora de vestirse y desvestirse. Lluvia de ideas.	Manual de higiene Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Señalar como debe cuidarse a diario el vestuario.

Los padres principales promotores de la higiene en los hijos	Incentivar reglas higiénicas como medidas de prevención en el hogar y fuera de él.	Visualización de Exposición de consejos para el cuidado personal y del hogar. Lluvia de ideas.	Manual de higiene Afiche Carteles	de 1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Señalar las normas de aseo diariamente sobre la higiene.
Los padres deben dar el ejemplo	Fomentar el aseo y el cuidado personal a través rutinas diarias.	Visualización de Exposición de las diferentes prácticas de aseo y cuidado. Foro de discusión.	Manual de higiene Carteles	de 1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Como motivar a los niños para su ejecución.
Inculcar hábitos desde temprana edad	Inducir normas de higiene para llevar una vida saludable.	Visualización de Práctica de los hábitos de los padres con los hijos.	Manual de higiene Carteles	de 1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Incentivar a los padres y niños en la aplicación de los hábitos de higiene.

Ducharse a diario prestando atención a los miembros expuestos a > sudoración	Promover los beneficios del baño diario, así como para gozar de un completo bienestar y a la vez evitar inyecciones.	Visualización de Exposición de consejos para evitar enfermedades en la piel.	Manual de higiene Carteles	de 1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Detallar la correcta forma de darse una buena ducha.
Hábitos a seguir a la hora de comida. Hogar	Inculcar buenas costumbres durante la comida.	Visualización Práctica, y costumbres para consumir alimentos.	Manual de higiene Carteles	de 1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Señalar como debe cuidarse a diario la manera de comportarse al momento de la comida.
Prevenir infecciones Infecciones por falta de higiene	Evitar el consumo inadecuado de alimentos así como el aseo de sanitarios u objetos que estén	Visualización de Exposición de consejos para llevar una mejor calidad de vida mediante una	Manual de higiene Carteles	de 1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	

Higiene del hogar cocina – baño	en contacto con el público.	buena higiene. Lluvia de ideas.	Manual de higiene de Carteles	1 Hora	GRUPO INVESTIGATIVO	Como motivar a los niños para su ejecución.
Fomentar normas: limpieza generales aplicables en la cocina, baño, dormitorio y patios, así como higiene de las mascotas.	Visualización Exposición rutinas de limpiezas de aplicables en la cocina, baño, dormitorio, patios y mascotas.					

3.1 PROGRAMACIÓN DE TALLERES

FECHA: Del 4 al 30 del mayo del 2008

LUGAR: Escuela “Vicente Rocafuerte”

RESPONSABLES: Norma Guachisaca, Geovana Herrera (Grupo Investigador)

DIRIGIDO A: Padres de Familia del Primer año de Educación Básica

OBJETIVO

- ✓ Proporcionar a los participantes nociones generales de aseo personal, y de hogar como medida preventiva para mantenerse saludable.

Desarrollo los temas

El grupo investigador conformado por las alumnas egresadas: Norma Guachisaca y Geovana Herrera, fueron responsables de aplicar el manual de higiene a los padres de familia en función de la programación que se detalla a continuación, previo a la entrega de un ejemplar del manual a cada participante.



Figura N°35 Capacitación Padres

PROGRAMACIÓN

Taller	Actividad	Metodología	Recursos	Observaciones
No 1	Presentación del taller: Enfermedades infecciosas por falta de higiene	Exposición	Manual Humanos Tiza líquida	Concienciar a los padres sobre la importancia de inculcar normas higiene y salubridad a sus hijos
No 2	Exposición del CD interactivo de higiene y salubridad.	Exposición	Manual Humanos Tiza líquida	
No 3	Presentación del taller Higiene Personal y rutina que no deben faltar	Visualización	Computaor Infocus Humanos	
No 4	Presentación y taller Higiene de la ropa y el calzado	Exposición	Humanos Manual Tiza líquida	
No 5	Presentación del Taller Padres principales promotores de higiene en los hijos	Exposición	Humanos Manual Tiza líquida	
No 6	Presentación del Taller Higiene del hogar	Exposición	Humanos Manual Tiza líquida	
Evaluación				
TALLERES	Conformación de grupos	Foro de discusión	Tiza líquida	
	Discernir de las conferencias con los asistentes	Lluvia de ideas	Humanos	
	Acuerdos y compromisos	Redacción de compromisos	Tarjetas	
			Marcadores	

3.2 COMPROMISOS ESTABLECIDOS

Los participantes se comprometieron a:

- ✓ Impartir HIGIENE PERSONAL practicando con el ejemplo
- ✓ Insistir en la aplicación correcta de hábitos de aseo.
- ✓ Vigilar el correcto cumplimiento de la rutinas de aseo
- ✓ Desarrollar el proceso de enseñanza con moderación y paciencia sin importunar al niño.

3.3 RESULTADOS DE LA PROPUESTA

Una vez terminado el proceso de capacitación se logró concientizar a los padres de familia la necesidad de ser los promotores principales de la formación integral de sus hijos con énfasis en la higiene tanto personal como del hogar como medida para promover la salubridad e higiene. Los padres de familia consientes de los factores de riesgo de las numerosas enfermedades a los que están expuestos hijos la mayor parte de ellos aplican normas de higiene como medidas encaminadas a preservar una buena salud. Conocedores que los comportamientos y hábitos de conducta se debe llevar en una forma disciplinada, esta la clave del éxito en que los pequeños aprendan, así mismo demostraron especial interés en que para preservar una buena higiene no es necesario el factor económico si no buenos hábitos para lograr un futuro y bienestar adecuado para sus hijos.

La mayor parte de los padres de familia asistieron las charlas, talleres convocados. Solo en un pequeño porcentaje no le dieron la importancia necesaria por diferentes motivos.

Todos quienes participaron demostraron estar consientes que llevar con una buena higiene corporal como del hogar nos permite estar en optimas condiciones tanto a nivel de salud y fisicamente.

Al hablar de la importancia de la convivencia de personas con los animales domésticos se habló de los cuidados que deben tener las mascotas como erradicar las pulgas en perros y gatos, desparasitarlos y mantenerlos debidamente vacunados, así como la alimentación se debe darles fuera de la vivienda, el dormitorio de la mascota debe ser un lugar adecuado. Otro factor es que las personas viven fuera de la ciudad por tal razón es común ver corrales de amínales detrás de sus hogares esto ocasiona la proliferación de moscas a causa de las heces fecales, estos insectos trasmisores de microorganismos ocasionan daño a la salud como infecciones intestinales, parasitosis entre otros. Después de este taller realizado los padres conocedores de la importancia de la higiene con sus mascotas aceptaron mantener los cuidados adecuados para evitar causar daño a su salud.

Cabe recalcar que los contenidos desarrollados durante el proceso de capacitación en cada una de las actividades cotidianas los padres de familia fueron quienes se comprometieron a enseñar, practicar, y velar en el cumplimiento de las rutinas de higiene en sus hijos y más miembros familiares, a través de un proceso de educación permanente.

Además a los niños se les proporcionó pasta dental y jabón de tocador para incentivarles a practicar las rutinas de aseo impartidos en el desarrollo del ultimo taller de capacitación realizada en conjunto Padres e Hijos.

4.1 CONCLUSIONES

- ✓ Se evidencia la poca aplicación de normas de higiene personal, de alimentos y de hogar a nivel familiar debido a factores como poca costumbre, insuficientes servicios básicos y económicos.
- ✓ Es carente en los hogares charlas de instrucción y motivación en higiene aseo y pulcritud hacia sus hijos.
- ✓ Los padres al estar concientes de que la primera escuela es el hogar expresan necesario conocer sobre reglas de higiene y urbanidad para motivar y fomentar reglas en sus hijos disciplinándoles a día a día.
- ✓ Los padres conocen que practicar rutinas diarias de higiene conlleva a preservar la salud y evitar la adquisición de enfermedades en los miembros del hogar.
- ✓ Es prioritario promover a diario normas de cuidado personal (limpieza, pulcritud); así como también normas de aseo para la casa, en el hogar y escuela como medida para la prevención de infecciones en los integrantes del hogar.
- ✓ Mejorar los hábitos de higiene a través de campañas de salud permanentemente y no solo cuando exista epidemias de esta manera se prevendría enfermedades y muertes por falta de higiene.

4.2 RECOMENDACIONES

- ✓ Impartir técnicas a los padres que coadyuven a fomentar la higiene y salubridad en los miembros del hogar.
- ✓ Concienciar a través de conferencias a niños y padres en higiene personal de alimentos y hogar como medida para prevenir enfermedades.
- ✓ Premiar a los niños que adopten buenas hábitos de higiene y salubridad en la institución.
- ✓ Educar a los niños en los perjuicios y problemas que atrae a la salud la no aplicación de rutinas diarias higiene y pulcritud.
- ✓ Emprender campañas de higiene a nivel institucional para incentivar a los niños su aplicación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ✓ NARVÁEZ Wilson , (1996) Educación y Salud, Primera Edición. Quito
- ✓ HART Brassard, (2001) Desarrollo Psicológico del niño y la familia, Octava edición. México
- ✓ OCÉANO (2004) Asesor de Padres Programa de Información Familiar , S/E
- ✓ BURBANO Julio, (2002) La salud Pública actual propuestas y recomendaciones Universidad Técnica de Ambato editorial médica.
- ✓ GAONA María (1986) Teoría de Jean Piaget del desarrollo cognoscitivo del niño y su relación con el aprendizaje S/E.
- ✓ Galan Ricardo (2002) La Salud Bogota, Madrid Editorial médica panamericana
- ✓ MERA Edgar (1998) Psicología Evolutiva S/E
- ✓ VÁSQUEZ Martín (2004) Habitos de Higiene Personal S/E
- ✓ Barrull, P (2000) El Afecto Necesidad Primaria Del Ser Humano S/E
- ✓ Ministerio de Salud, Ministerio de Educación, Guía de salud, Ecuador 2008 S/E
- ✓ _____, Manual de Higiene <http://www.webga.ec.gba.gov.ar/> (12-09-2008)

- ✓ _____, Necesidades básicas de los niños
<http://www.copoe.org/node.com> (2-03-2008)

- ✓ _____, Crecimiento y desarrollo corporal del niño
<http://www.educacióninfantil.com> (12-09-2008)

- ✓ _____, (2008) COMPORTAMIENTOS RELACIONADOS CON LAS NECESIDADES BÁSICAS,
http://www.afsedf.gob.mx/para_padres/familia_escuelas_básicas.jsp (08-04-09)

- ✓ _____, Higiene Infantil, Educación Infantil
<http://www.educacióninfantil.com> (08-03-09)

- ✓ _____, Potenciar buenos hábitos de higiene,
<http://www.pulesalud.com> (05-04-09)

- ✓ _____, La higiene en la cocina, <http://www.saluyhogar.com> (09-02-09)

- ✓ _____, Higiene de los alimentos,
<http://www.cubasolar.cu/biblioteca/alimentos.com> (15-02-09)

- ✓ _____, Mejora la higiene del hogar
<http://www.decoestilo.com/hogar> (15-02-09)

- ✓ _____, El papel del adulto en el desarrollo del niño
<http://www.lainfancia.com.index.htm> (10-03-09)

- ✓ _____, Influencia de la familia en el desarrollo integral de niño
<http://www.cosadelainfancia.com> (10-03-09)

✓ _____, Protocolo infantil y etiqueta <http://www.protocolo.org/> (15-03-09)

Anexo No 1

ENCUESTA

La presente encuesta se aplicará a los Padres de Familia del Primer Año de Educación Básica de la Escuela Fiscal "Vicente Rocafuerte", la misma que nos ayudara a identificar las necesidades de higiene y salubridad existentes, para plantear alternativas de solución.

Tema.- Diseño y aplicación de un manual de higiene dirigido a padres de familia, del primer año de educación básica de la escuela "Vicente Rocafuerte" de la parroquia la Victoria.

1.- Practica usted diariamente normas básicas de higiene

SI ()

NO ()

2.- Imparte normas de higiene personal (aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario) en sus hijos

SI ()

NO ()

3.- Aplican cotidianamente sus hijos las normas de higiene personal básicas.

SI ()

NO ()

4.- Explica a su hijo que la práctica de buenos hábitos de higiene ayudan a mantenerse libre de enfermedades.

SI ()

NO ()

5.- Su hogar dispone de los servicios básicos (agua potable, canalización, otros) para mantener condiciones higiénicas favorables

SI ()

NO ()

6.- Considera que necesita conocer más sobre las reglas que deben aplicarse para la higiene: Personal, de Alimentos y Hogar

SI ()

NO ()

7.- Conoce que la práctica de hábitos de higiene ayudan a preservar la salud.

SI ()

NO ()

8.- Su hijo ha presentado problemas de salud como:

Infecciones estomacales (vómito, diarrea) ()

Alergias (ronchas) ()

Otros ()

9.- Considera necesario promover la higiene y salubridad en los padres para que mantengan una vida saludable los miembros del hogar

SI ()

NO ()

10.- Esta dispuesto inculcar diariamente normas de higiene y pulcritud en sus hijos

SI ()

NO ()

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN

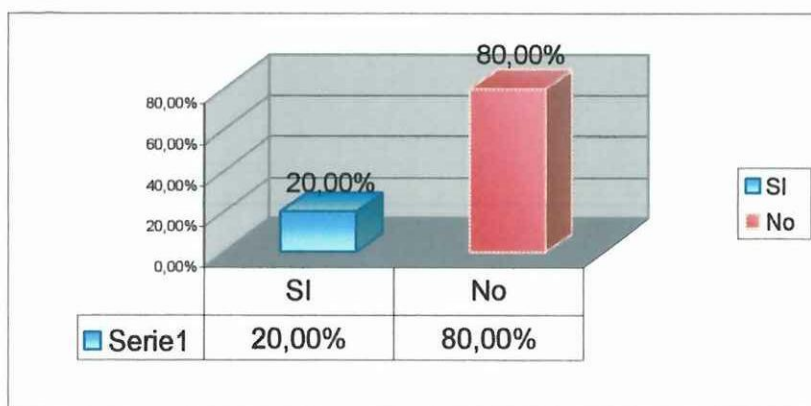
Anexo No 2
REPRESENTACIÓN GRÁFICA DE LA ENCUESTA

1.- Practica usted diariamente normas básicas de higiene

Cuadro N° 1

ALTERNATIVAS	F	%
SI	5	20,00%
No	20	80,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°1

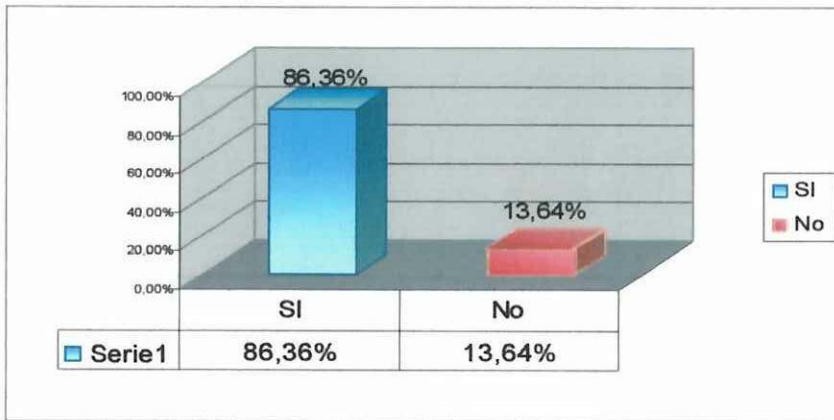


2. Imparte normas de higiene personal (aseo de manos, cepillado de dientes, baño diario) en sus hijos

Cuadro N°2

ALTERNATIVAS	F	%
SI	3	12,00%
No	22	88,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°2

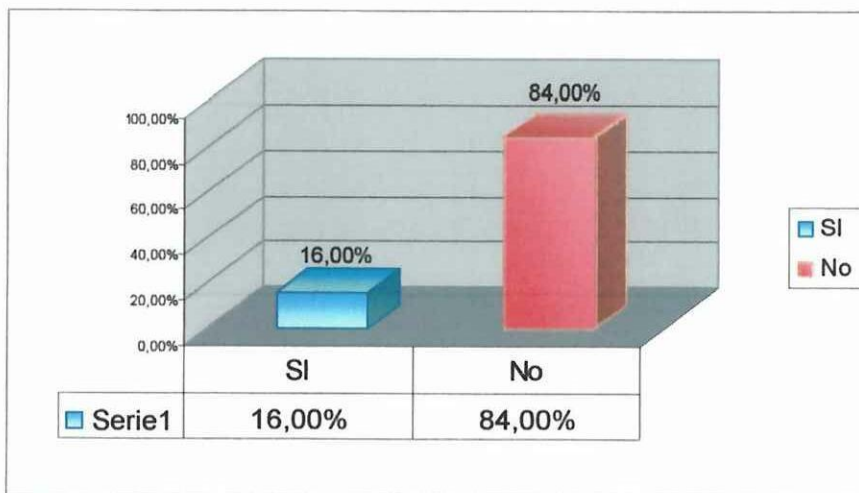


3.- Aplican cotidianamente sus hijos las normas de higiene personal básicas.

Cuadro N°2

ALTERNATIVAS	F	%
SI	4	16,00%
No	21	84,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N° 3

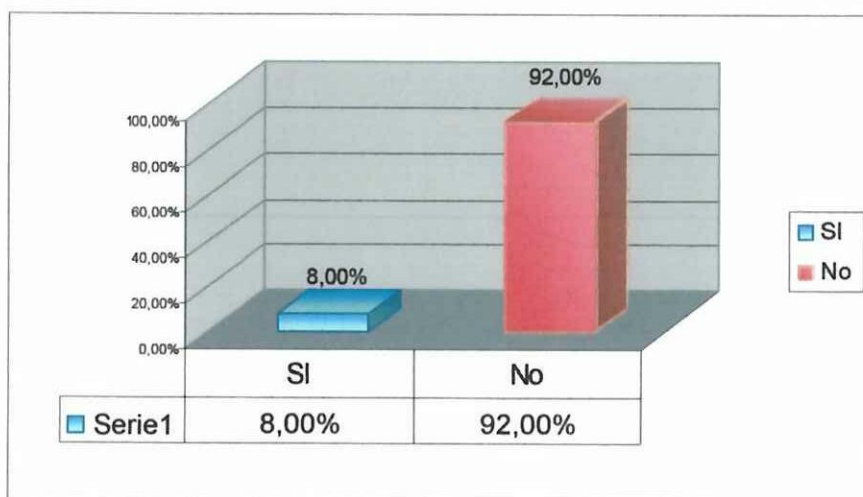


4.- Cree usted que la práctica de buenos hábitos de higiene ayudan a mantenerse libre de enfermedades.

Cuadro N°4

ALTERNATIVAS	F	%
SI	2	8,00%
No	23	92,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°4

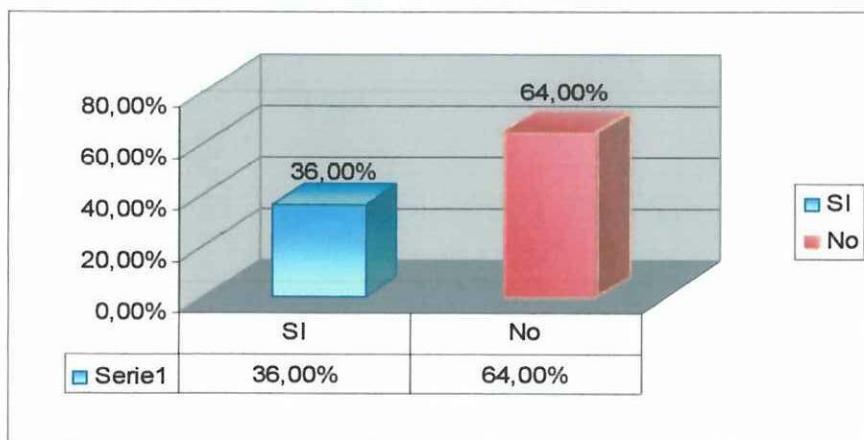


5.- Su hogar dispone de los servicios básicos (agua potable, canalización, servicio higiénico o letrina sanitaria) para mantener condiciones higiénicas favorables.

Cuadro N° 5

ALTERNATIVAS	F	%
SI	9	36,00%
No	16	64,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°5

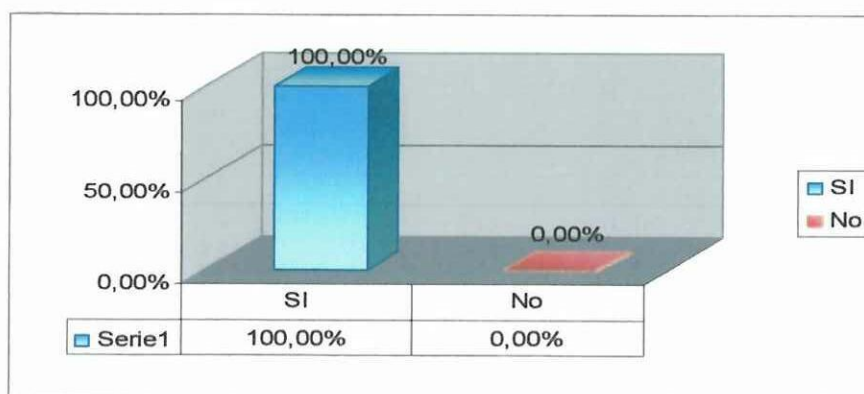


6.- Considera que necesita conocer más sobre las reglas que deben aplicarse para la higiene: Personal, de Alimentos y Hogar

Cuadro N°6

ALTERNATIVAS	F	%
SI	25	100,00%
No	0	0,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°6

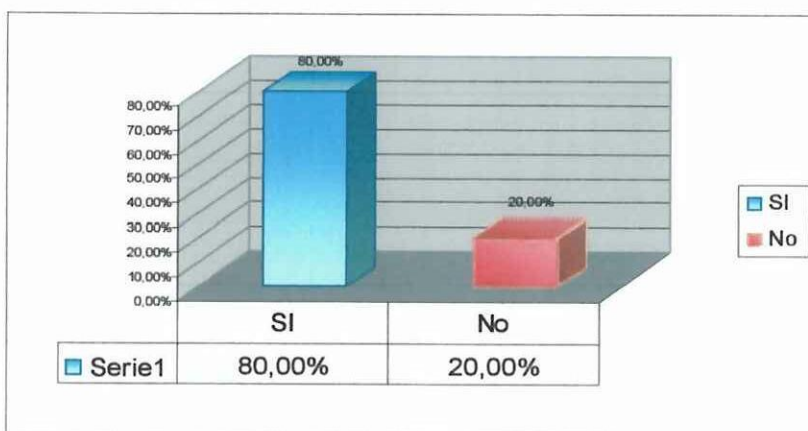


7.- Conoce que la práctica de hábitos de higiene ayudan a preservar la salud.

Cuadro N°7

ALTERNATIVAS	F	%
SI	20	80,00%
No	5	20,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°7

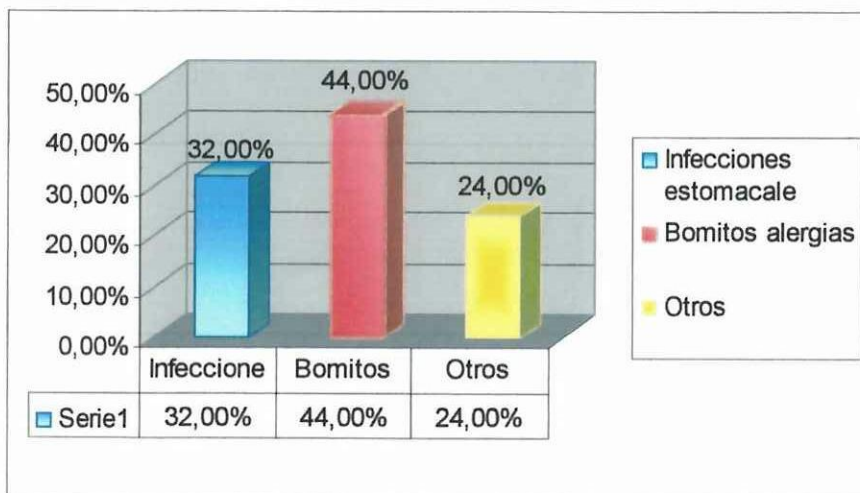


8.- Su hijo ha presentado problemas frecuentes de salud como:

Cuadro N° 8

ALTERNATIVAS	F	%
Infecciones estomacales Vómitos	8	32,00%
Alergias	11	44,00%
Otros	6	24,00%
TOTAL	25	100,00%

GRAFICO N°8

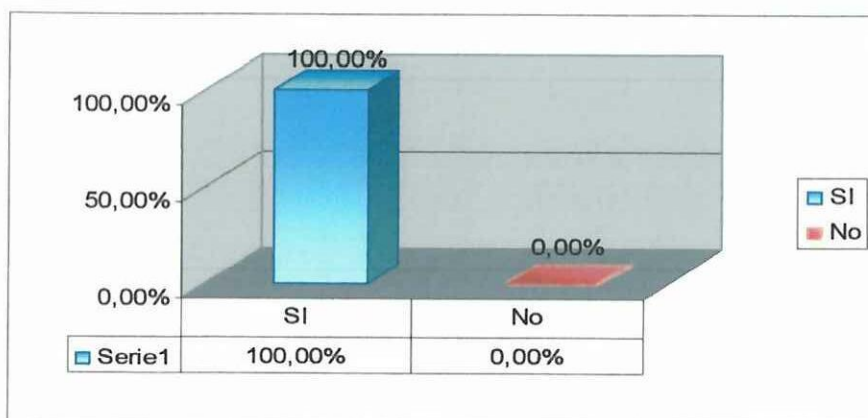


9.- Considera necesario promover la higiene y salubridad en los padres para que mantengan una vida saludable los miembros del hogar

Cuadro N°9

ALTERNATIVAS	F	%
SI	25	100,00%
No	0	0,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°9

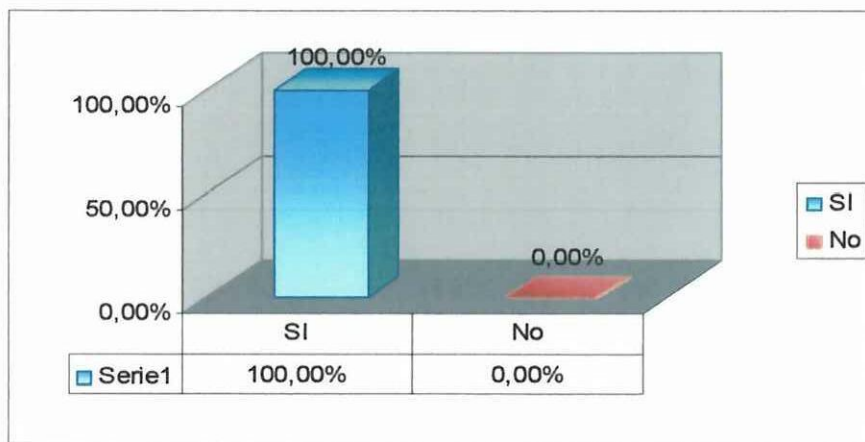


10.- Esta dispuesto inculcar diariamente normas de higiene y pulcritud en sus hijos

Cuadro N°10

ALTERNATIVAS	F	%
SI	25	100,00%
No	0	0,00%
TOTAL	25	100,00%

Gráfico N°10



Anexo No 3

Aplicación del Manual de Higiene

Charla de Exposición de Higiene Personal



Charla de Exposición de Higiene del Hogar



Madres de Familia en Charlas de Higiene



Charla de Exposición de Rutinas Diarias



Entrega de Manual de Higiene a Padres de Familia



Aplicación de rutinas de Higiene en niños



Seguimiento de la guía de Higiene en función del desarrollo del último taller



Entrega de Instrumentos de Aseo



Entrega de Instrumentos de Aseo



ESCUELA FISCAL

ENTE ROCAFUERTE "

LA VICTORIA TELF. 723872

PUJILI - COTOPAXI

Of. No.

La Victoria a 04 de junio de 1 2.009

C E R T I F I C A C I O N

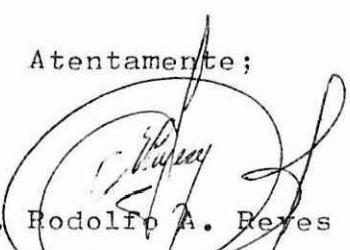
Yo, Rodolfo Alberto Reyes Jiménez, en calidad de Director de la Escuela Fiscal "VICENTE ROCAFUERTE" de la Parroquia La Victoria perteneciente al Cantón Pujilí.

C E R T I F I C O :

Que, las Señoritas: MARIA NORMA GUACHISACA ARMIJOS, portadora de la Céd. No 171271819-4 y la Srta. GEOVANA AMPARO HERRERA OSORIO, portadora de la Céd. Idt. No 050277757-6 aplicaron el proyecto de tesis en esta Institución educativa en el Primer Año de Educación Básica durante el año lectivo 2.008 - 2.009.

Es todo cuanto puedo certificar en honor a la verdad y las interesadas tienen la facultad en hacer uso del presente documento en lo que crean necesario.

Atentamente;


Prof. Rodolfo A. Reyes J.
DIRECTOR.

