

ÍNDICE

MANUAL DE HIGIENE

INTRODUCCIÓN

DESARROLLO

¿COMO SE FORMA UN HÁBITO?

¿QUÉ HÁBITOS DE HIGIENE DEBEMOS
PRACTICAR?

LAVEMOS NUESTRAS MANOS

SONRISA DE DIEZ DUCHA

O BAÑO DIARIO

¿SE CUIDAN LOS OJOS?

¿CÓMO PUEDO ESCUCHAR MEJOR?

LIMPIEZA DE LA NARIZ

MI ROPA Y MIS ZAPATOS

BIBLIOGRAFIA

Autor. Lic. Gisell Aguilar Aguirre

INTRODUCCIÓN

Este manual pretende informar a los padres de familia sobre la importancia de la higiene y cada una de sus características; el cual sugiere diversas medidas de higiene para prevenir diferentes enfermedades o disminuir el riesgo de las mismas.

DESARROLLO

Crear hábitos de higiene saludables en los alumnos de igual manera se apliquen en casa y la escuela con el objetivo de aumentar la calidad de vida que les permita prevenir enfermedades creando recetas caceras para la realización de algunos artículos de higiene personal como champú, gel anti bacterial, pasta de dientes y crema corporal etc.

¿COMO SE FORMA UN HABITO?

Los hábitos se forman practicando todos los días, las mismas acciones o actividades. Pronto lo haremos sin darnos cuenta, porque se ha convertido en un hábito.

Cómo adquirir hábitos de higiene los padres, la familia y los docentes debe dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad para lograrlo con ayuda de los siguientes pasos

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

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

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

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

¿QUÉ HÁBITOS DE HIGIENE DEBEMOS PRACTICAR?

1. Lavado de manos
2. Lavar los dientes
3. Baño/Ducha
4. Ojos
5. Oídos
6. Nariz
7. Ropa y calzado

NOTA: Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

¿Y BIEN QUE TENEMOS Y COMO LO TENEMOS QUE HACER?

(<https://www.lifeder.com/normas-de-higiene-personal/>, 2020)



1.- LAVADO DE MANOS

El correcto lavado de manos según la OMS.

¿Cómo lavarse las manos?

 Duración de todo el procedimiento: 40-60 segundos



Mójese las manos con agua;



Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos;



Frótese las palmas de las manos entre sí;



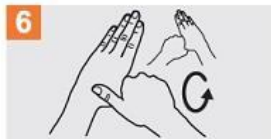
Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa;



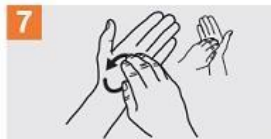
Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados;



Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos;



Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa;



Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa;



Enjuáguese las manos con agua;



Séquese con una toalla desechable;



Sírvase de la toalla para cerrar el grifo;



Sus manos son seguras.

¿EN QUÉ MOMENTO ME DEBO LAVAR LAS MANOS?

¿EN QUE MOMENTO ME DEBO LAVAR LAS MANOS?

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

Si no hay agua es importante que desinfectes tus manos con gel anti bacterial.

GEL ANTIBACTERIAL CASERO

- Recipiente para mezclar
- Recipiente de 100 ml
- Cuchara
- Gel de aloe vera
- 90 ml alcohol etílico
- ¼ de glicerina

PREPARACION

- Coloca el gel de aloe vera en el recipiente y después el alcohol batiendo uniformemente, integra la glicerina, mezcla hasta que los ingredientes queden bien integrados y tengas una mezcla espesa, al terminar colócalo en el recipiente y está listo para ser utilizado.

2.- LOS DIENTES

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



(<https://www.lifeder.com/normas-de-higiene-personal/>, 2020)

• PASTA DE DIENTES CASERA

- 1 cucharada de aceite coco (comestible)
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio
- Capsula de vitamina E (opcional)
- 2 sobres de stevia (opcional)
- 15 o 20 gotas de hierba buena o menta
-
- Se mezclan todos los ingredientes hasta que se forme una mezcla homogénea, coloca un poco de la mezcla sobre tu cepillo de dientes con ayuda de un

Abatelenguas para no introducir el cepillo y posteriormente realizar el cepillado.

- No olvides utilizar enjuague bucal con flúor y al termino usar hilo dental.
- **Uso de hilo dental (imagen de uso)**

3.- DUCHA O BAÑO DIARIO

Es la limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies: Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.



(<https://www.lifeder.com/normas-de-higiene-personal/>, 2020)

CHAMPU CASERO DE ALOE VERA

- media barra de jabón rayada
- 1 hoja de aloe vera
- 1 hoja de romero fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 150 ml de agua mineral
- 2 cucharadas de aceite de almendras dulces

PREPARACIÓN

- Abre la hoja o penca de sábila y retira el gel, dejándolo en un recipiente
- En la olla vierte el agua el aloe vera y el romero, deja que hierva a fuego lento.
- Tras 15 minutos cuele la mezcla con un colador fino y añade entonces el jugo de limón y aceite de almendras dulces.
- Remueve todo para que quede bien integrado, y guarda en un recipiente definitivo que quieras utilizar tu champú
- Puedes añadir más agua si crees que está muy espeso, pero recuerda agitar el recipiente antes de utilizarlo.

CREMA CORPORAL

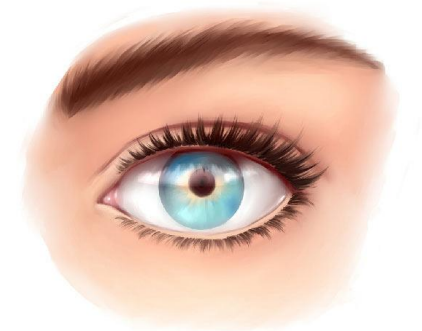
- 200 ml de aceite (coco, olivo, girasol, almendras, soya, maíz el que use en casa)
- 100 ml de leche
- Recipiente para la leche

PREPARACIÓN

- Vierte la leche en la licuadora y poco a poco integra el aceite hasta que los ingredientes queden perfectamente integrados.

4.- LOS OJOS

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



(VISION, 2020)

5.- LOS OÍDOS

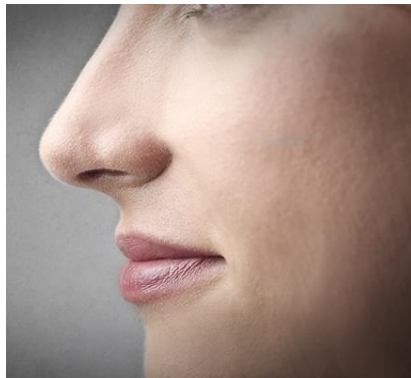
Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, ¿Cómo? Usando una toalla que esta seca y desinfectada la cual servirá para limpiar los oídos teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.



(infosalu, 2017)

6.- LIMPIEZA DE LA NARIZ

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan.



(cinfasalud, 2016)

7.- HIGIENE DE LA ROPA Y EL CALZADO

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

Bibliografía

arrazola, c. (29 de Agosto de 2018). *Prezzi* . Obtenido de https://prezi.com/hpeqa40gxgu_/higiene-personal/

Dentaly.org. (16 de Febrero de 2020). *Tu portal de salud dental* .

Montaña, M. J. (7 de DICIEMBRE de 2010). *cuida tu cuerpo que solo tienes uno* . Obtenido de <https://sites.google.com/site/actfissal/higienepersonal>

Perez, C. (7 de Diciembre de 2014). *Prezzi* . Obtenido de <https://prezi.com/39x0zs0wx8ud/la-higiene-personal/>

IMÁGENES

(OMS, 2020)

(VISION, 2020)

(cinfasalud, 2016)

(<https://www.lifeder.com/normas-de-higiene-personal/>, 2020)

(infosalu, 2017)