

# Hábitos de Higiene Personal

---

IRMA GUADALUPE FLORES MORALES

# ¿Qué es la higiene personal?

---

Se entiende por higiene personal las acciones por las que una persona atiende a su limpieza y a su aspecto. El objetivo es evitar contraer enfermedades, y por otro, lograr una convivencia armoniosa en la sociedad.

Atender a la propia higiene es responsabilidad de cada persona. Por esta razón, el entorno familiar es el primer lugar en el que el niño aprende a higienizarse.

# IMPORTANCIA



Los hábitos de higiene personal son imprescindibles para mayores y pequeños, pues es un aspecto que afecta a la salud. Está comprobado que las pequeñas acciones que conforman la higiene personal evitan malestares causados por virus o bacterias. Por ello, si quieres que tu hijo se mantenga saludable, es fundamental que le inculques las acciones básicas de aseo y cuidado personal desde la infancia. Recuerda que si un niño se acostumbra a higienizarse, esa costumbre perdurará durante toda su vida.

# ¿Cuáles son los hábitos de higiene personal más importantes?



1. Bañarse diariamente



2. Cepillarse y lavarse bien el pelo



3. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón



4. Cepillarse los dientes después de cada comida.



**DATO:** Para que los niños desarrollen hábitos de higiene personal es necesario que logren pensar en cada parte de su cuerpo por separado. Organizar una rutina de higiene diaria ayudará a que el niño se acostumbre a ella.

# 1. Bañarse diariamente

---

- Cuando el niño se ducha elimina de su piel las toxinas y todos los restos de suciedad acumulados durante el día. El momento más adecuado para ducharse es por la noche, antes de acostarse. Además de higienizarlo, el baño contribuirá a que el niño se relaje y duerma mejor. No obstante, tampoco hay que abusar de los baños, sobre todo en caso de bajas temperaturas.
- La ducha es un buen momento para indicar al niño cómo debe lavar cada parte de su cuerpo, desde la cabeza hasta los pies, sin olvidar orejas, axilas y las partes íntimas. Además, es necesario enseñarle que todo baño termina con un buen secado

## 2. Cepillarse y lavarse bien el pelo

---

- El pelo se ensucia con mucha facilidad debido al polvo del entorno. Mantenerlo limpio y libre de liendres y de piojos es una medida necesaria. Los piojos producen picor y pueden causar cefaleas, malestar e irritabilidad. Además, impiden que los niños descansen, ya que las molestias no cesan aunque los niños estén dormidos

# 3. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón

---

- Es uno de los hábitos de higiene personal más importantes. Con esta acción se pueden prevenir enfermedades como la tuberculosis, la neumonía, el cólera y las infecciones respiratorias y gripales, aplicando la técnica de palma, palma, dorso, dorso, entre dedos.
- Enseñar al niño que se lave las manos en casa, dentro y fuera de la escuela, antes de comer y después de ir al baño, es asegurarle buena parte de su salud y evitar enfermedades causados por ingerir alimentos con gérmenes provenientes de la materia fecal. Además, en el lavado de manos las uñas merecen una atención especial, pues muchas veces se las descuida. Mantenerlas cortadas y bien limpias evitará que se vuelvan depósitos de bacterias y de virus, es conveniente enseñar al niño cómo limpiar sus uñas con un cepillo de cerdas suaves.

# 4. Cepillarse los dientes después de cada comida.

---

- Lavarse los dientes después de cada una de las comidas importantes del día o, al menos, dos veces por día, medida imprescindible para evitar caries, halitosis y otros problemas dentarios. Durante los primeros años de vida de tu hijo, es importante que lo ayudes a lavarse los dientes. El tiempo de aseo dure alrededor de 10 minutos. Estos son los pasos para un cepillado correcto:
- Mueve el cepillo hacia atrás y hacia adelante en movimientos cortos, recorriendo bien la línea de la encía.
- Utiliza el mismo movimiento para cepillar las superficies externas, internas y de masticación de los dientes.
- Limpia la lengua, las mejillas interiores y el techo de la boca.
- Cepilla diente por diente en movimientos circulares suaves.
- Usa el hilo dental para limpiar el espacio que hay entre los dientes.

# OBJETIVO.



Los niños comprendan la importancia de practicar medidas de higiene personal para contribuir a preservar su salud y evitar enfermedades.

# Estrategias.

- Número 1
- Dar a conocer la técnica de lavado de manos practicando los pasos dentro del salón de clase y después salir a practicarlo en grupos de alumnos para tener un control y mejor observación de que lo realicen siguiendo la indicación.
- Promover el lavado de manos antes de entrar y salir del baño dentro de la escuela.
- Impulsar el lavado de manos antes de ingerir sus alimentos, al término de actividades lúdicas y de actividad física, en tiempos de pandemia el lavado debe practicarse con más frecuencia.
- Promover con los padres de familia el corte de uñas cada semana.

# Número 2

---

- Solicitar a los padres de familia accesorios para lavado de dientes dentro de la escuela al termino de su comida, (pasta, vaso y cepillo dental con nombre). Conocieron dentro del salón la técnica de lavado de dientes utilizando solo su cepillo dental. Practicaron el lavado de dientes después de su comida colocando la pasta al cepillo, mojaron su boca y procedieron a realizar los pasos del lavado de dientes, la continuidad y practica lograran que los alumnos aprendan y perfeccionen el lavado de dientes.

# Número 3

- Se creó dentro de la escuela la comisión de higiene encargada de revisar diario manos limpias, corte de uñas y no llevar pintadas las uñas; las niñas asistir peinadas y los niños con corte de pelo; portar uniforme completo de la escuela y limpio al final de la semana obteníamos banderín de 1er, 2do, 3er Lugar.

# Número 4

---

- Promover en los padres de familia la importancia de practicar los hábitos de higiene e invitarlos a revisar con regularidad las cabecitas de sus pequeños para evitar la proliferación de piojos, practicar el corte de pelo y peinado en las niñas y el corte de uñas. Compartirles la estrategia y el reconocimiento que se obtiene por practicar estas medidas establecidas dentro para mejorar y reforzar el hábito del aseo personal.

# Número 5

---

- Enfatizar en los alumnos la importancia de bañarse diario en la mañana o en la noche, el cuidado de su ropa y calzado, el lavado de sus manos y dientes; cortarse el pelo los niños y las niñas asistir peinadas y realizar frecuentemente el corte de uñas manteniéndolas limpias y sin esmalte, dentro y fuera de la escuela como parte medular para preservar su salud y eviten enfermedades como la que vivimos hoy en día COVID-19, a partir de ellos enfatizar y promover una cultura del cuidado de nuestro cuerpo.

# Número 6

- Atraer el interés de los alumnos a partir de la lectura de diversos cuentos con contenido referente a la importancia del aseo e higiene personal que necesita su cuerpo para evitar y prevenir enfermedades, generando el hábito y cultura de la práctica diaria como medida para que les ayude a preservar su salud.

# Número 7

---

- Los alumnos exponen de acuerdo al tema asignado, implementando estrategias y diversas actividades para la realización con sus pares dentro del salón de clases.
- Cada alumno participó aplicando la técnica de cepillado a la dentadura del muñeco, para después realizarla en su dentadura.

AUTOR

IRMA GUADALUPE FLORES MORALES

# The End

!Muchas Gracias!