

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**



Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial

Trabajo académico presentado para optar el Título de Segunda  
Especialidad Profesional en Educación Inicial

Autora:

Anita Eloida Lujan Zuñiga

TRUJILLO – PERÚ

2019

# UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN



Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial

Los suscritos declaramos que la monografía es original en su contenido  
y forma

Anita Eloida Lujan Zuñiga (Autora)

Oscar Calixto La Rosa Feijoo (Asesor)

TRUJILLO – PERÚ

2019



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN  
PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD

ACTA DE SUSTENTACION DE TRABAJO ACADÉMICO

En Trujillo, a los veintiocho días del mes de febrero del dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Víctor Raúl Haya de la Torre, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, al Dr. Segundo Albuquerque Silva, coordinador del programa; representantes de la Universidad Nacional de Tumbes (Presidente), Dr. Andy Figueroa Cárdenas (Secretario) y Mg. Ana María Javier Alva (vocal) representantes del Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, con el objeto de evaluar el trabajo académico de tipo monográfico denominado: "Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial", para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial a la señora, Anita Eloísa Lujan Zuñiga.

A las OCHO horas SESENTA minutos y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el Presidente del Jurado dio por iniciado el acto.

Luego de la exposición del trabajo, la formulación de preguntas y la deliberación del jurado lo declararon APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo BIEN.

Por tanto, Anita Eloísa Lujan Zuñiga, queda APTA, para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial.

Siendo las OCHO horas con VEINTE minutos, el presidente del jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad todos los integrantes del jurado.

  
Dr. Segundo Albuquerque Silva  
Presidente del Jurado

  
Dr. Andy Figueroa Cárdenas  
Secretario del Jurado

  
Mg. Ana María Javier Alva  
Vocal del Jurado

**DEDICATORIA.**

“A Dios por guiar mi vida  
A mis padres por su afecto y confianza”

## ÍNDICE

<b>DEDICATORIA.....</b>	<b>02</b>
<b>RESUMEN.....</b>	<b>05</b>
<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>06</b>
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>MARCO TEORICO.....</b>	<b>10</b>
<b>1.1. Hábitos de higiene en los niños.....</b>	<b>11</b>
<b>2.1. Clasificación.....</b>	<b>15</b>
<b>2.2. Tipos de higiene.....</b>	<b>16</b>
<b>2.3. Dimensiones.....</b>	<b>24</b>
<b>CONCLUSIONES.....</b>	<b>30</b>
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>32</b>

## **RESUMEN**

En la presente monografía, haremos un recorrido por conceptos claves relacionados con los hábitos de higiene en los niños de cuatro años de educación inicial. Debido a la amplitud y lo novedoso de este tema, haremos un recorte, focalizándonos en educación inicial, con niños de 4 años, teniendo en cuenta la importancia de este tema en el desarrollo personal de los niños y su incidencia en la formación de los mismos. Tomaremos algunos puntos de los hábitos de higiene como la clasificación, tipos de higiene y las dimensiones de las mismas contextualizadas a nuestra realidad acorde a lo requerido por las políticas educativas vigentes.

### **Palabras claves:**

Hábitos de higiene, higiene corporal e higiene de la recreación

## INTRODUCCIÓN.

Arnal (s.f) expresa “Analizando que la higiene le brinda bienestar a la salud de los niños, deberíamos garantizar que a través de la educación se pueda contribuir a comprender la importancia de mantener en buen estado nuestra salud en relación a las dimensiones que se puedan plantear para garantizar la formación de la personalidad de los niños para que de esta forma se complemente el cuidado personal.”

“En reiteradas oportunidades se ha logrado detectar que existe un número significativo de niños y niñas que presentan deficiencia en su presentación personal donde se percibe falta de higiene uso inadecuado de los utensilios para comer ,malos olores, de manera que la educación que se da a los niños de preescolar sobre los valores de higiene personal resulta algunas veces, insuficiente, ya que no algunas veces tienen alguna buena atención e integración del grupo familiar por ello en este sentido se requiere la práctica y el reforzamiento de los padres en el hogar para que estos comportamientos sean condiciones de limpieza y aseo favorecen la salud del niño, de ahí que la actitud básica de aseo, limpieza y cuidado del cuerpo, es una acción indispensable de la vida cotidiana , no se trata solo de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes ;se trata de todo el cuerpo y del ambiente donde se desenvuelve el niño , termina todo ello y es importante para la salud , para prevenir gérmenes y enfermedades peligrosas. ” (Arnal, s.f)

Sánchez (s.f) explica que “La higiene corporal tiene objetivos primordiales, colocar a las personas en las mejores condiciones de salud frente a riesgos del ambiente y del propio individuo para la prevención de enfermedades .Y esto les ayudara adquirir buenos conocimientos básicos de higiene personal y conocer los medios necesarios para el buen funcionamiento de una higiene personal”

“En Colombia se realizó una encuesta sobre higiene personal en estudiantes de edad pre- escolar Y se concluye que los estudiantes practican hábitos de higiene en forma incorrecta, también desconocen el material para el aseo personal. ”  
(Sánchez, s.f)

Muslera (2016) indica “Poniendo de manifiesto la causa inspiradora de nuestra elección temática, realizamos una revisión bibliográfica sobre la temática en cuestión, utilizando algunos referentes claves y otros artículos científicos afines, a través de diversas bases de datos del ámbito académico. ”

“Para encaminar esta revisión bibliográfica partimos de algunos cuestionamientos claves para introducirnos en la temática de los hábitos de higiene en niños de cuatro años y que trataremos de ir dilucidando a lo largo de este trabajo. ¿Qué son los hábitos de higiene? ” (Sánchez, s.f)

¿Cómo se clasifican los hábitos de higiene?

¿Qué tipos de higiene se deben considerar en niños del nivel inicial?

¿Cuáles son las dimensiones de los hábitos de higiene?

El presente trabajo académico persigue objetivos que lo guían en su desarrollo y entre ellos tenemos al **OBJETIVO GENERAL**: Comprender la importancia de os hábitos de higiene en niños de 4 año; asimismo, tenemos **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**: 1. Entender el papel de los padres en los hábitos de higiene, también 2. Conocer el marco conceptual de los hábitos de higiene



## **CAPÍTULO I:**

### **HÁBITOS DE HIGIENE**

En este apartado, trabajaremos los siguientes cuatro grandes ejes que son:

Hábitos de higiene

Clasificación

Tipos de higiene

Dimensiones de la higiene corporal

#### **1.1. Hábitos de higiene en niños**

Los hábitos se deben empezar a construir alrededor de los 2 años de edad y traen muchas ventajas a los niños, le ayudan avanzar en su autonomía y seguridad, pues ya no será necesario que siempre le digan lo que tiene que hacer y podrá sentirse como un niño grande. Fortalecen su autoestima y su auto concepto y las relaciones con los demás niños y niñas y adultos. Sánchez (s.f) señala “La higiene brinda las normas para mantener la salud del cuerpo, y mantener la salud es gozar de la vida y hacerla más hermosa”

“La higiene personal hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza; que contribuyan a la prevención de enfermedades, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive, siendo un sistema de acciones que cada niño, púber y adolescente deben realizarlo para conservar su salud. La práctica de los hábitos de higiene es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación; comprende a profesores y padres de familia.” (Sánchez, s.f)

“Entonces, en la Escuela se deben dar adecuadas condiciones para lograr una higiene personal saludable, en este sentido las acciones a tomar mediante la aplicación del presente programa permitió asumir hábitos de higiene personal adecuados en los estudiantes de las instituciones educativas en estudio, con acciones básicamente preventivas y participativas, reconociendo el derecho del ser humano a vivir en un ambiente en relación con su salud y bienestar, pero a la vez definir sus responsabilidades y deberes en relación con la protección, conservación y recuperación de su salud ” (Sánchez, s.f)

## **1.2. Hábitos de higiene**

“La higiene procura el bienestar del hombre: Enseñándose a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica.” (Sánchez, s.f)

Según Gonzales (2000) citado por Salgado Y Pajaro (2012) “habla de una función educadora y profiláctica, en la higiene demanda una serie de medidas y precauciones que se debe mantener y realizar diariamente que tienden a prevenir las enfermedades infectas contagiosas o su propagación. Estas medidas se denominan profilácticas. El hacer conocer y comprender los preceptos higiénicos, es una función educadora aplicando las metodologías adecuadas para cada edad.”

“¿Quiénes deben impartir educación profiláctica? Profesionales especializados en los temas a maestros, padres de familia, niños y a otros. Los padres en sus hogares, Los maestros y profesores a sus alumnos. El estado por intermedio del ministerio de salud y otros organismos sanitario, desempeñan un papel importante en la educación profiláctica .Para ello los métodos con que cuenta son amplios y eficientes: publicaciones periódicas, conferencias, realización de exposiciones, congreso sobre higiene, televisión impresión de carteles y folletos títere y teatros.” (Salgado Y Pajaro, 2012)

“Las medidas profilácticas, son eficientes cuando las personas contribuyen a practicarla y a divulgarla por que las comprende y las valora en toda comunidad y

en todo el índice de cultura aumenta la acción profiláctica de la higiene es más eficiente claro esta si se utiliza las metodologías adecuadas.” (Salgado Y Pajaro, 2012)

Salas y Marat (2000) citados por Sánchez (s.f) “sustentan que, los hábitos de higiene personal se manifiesta en el baño diario, lavarse las manos antes de cada comida y después de ir al sanitario, lavarse los dientes después de cada comida, cambiarse la ropa íntima todos los días, usar ropa limpia y calzado adecuado. La higiene personal tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud. La limpieza de la persona es fundamental en la prevención de enfermedades y también contribuye en una autoestima positiva. Mencionan que la falta de aseo es la causa principal de las diarreas, las enfermedades de la piel y las alergias. Por eso, debemos asear al niño, ponerle ropa limpia y enseñarle adecuados hábitos de higiene ” (Sánchez, s.f)

La higiene personal, indica Calvo (1992) citado por Sánchez (s.f) “tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del individuo, lo que es fundamental en la prevención de enfermedades. ”

“La 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, refiere Cacho (2009). Su objetivo es mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades. ” (Sánchez, s.f)

“Los principios y aplicación de la higiene diaria se deben asimilar desde la edad más temprana para que se convierta en un hábito casi innato. No obstante, la higiene es algo más, ésta consiste en adoptar un comportamiento sano en cualquier circunstancia. Para ello, se recomienda seguir una dieta equilibrada, un ritmo de vida regular, ratos de descanso apropiados y evitar el abuso del tabaco, el alcohol y otras drogas. Una higiene de vida correcta es el primer paso hacia una sociedad más saludable. Es por ello, que la higiene personal consiste en realizar un conjunto de actividades tales como: baño diario, alimentación adecuada, deporte, sueño

reparador, estilos de vida saludables, que conlleven a conservar la salud.” (Sánchez, s.f)

## CAPITULO II:

### CLASIFICACIÓN, TIPOS Y DIMENSIONES DE HÁBITOS DE HIGIENE

#### 2.1. Clasificación

Se consideran la siguiente división:

- A. Higiene Individual:** “comprende el mantenimiento de del buen estado de salud del individuo: aseo de su cuerpo y de sus vestidos, higiene de sus alimentos. ” (Marriner y Raile 2007) citado por Salgado Y Pajaro (2012)
  
- B. Higiene general o pública:** “se refiere a la población: salubridad del suelo, construcción de Viviendas higiénicas, suministro de agua potable, eliminación de residuos, inspección de los Alimentos, servicios sanitarios”. (Cacho, 2009) citado por (Salgado Y Pajaro, 2012)
  
- C. Aseo corporal:** “Es la base de la higiene individual. Es un factor importante para la conservación de la salud. Para realizarlo se necesita tener el concepto claro de la importancia del aseo del cuerpo, y la Voluntad y disciplina para efectuarlo. La higiene del cuerpo debe enseñarse al niño en el hogar, como factor importante en la formación de su personalidad. ” (Salgado Y Pajaro, 2012) Está enseñanza la debe la debe continuar el maestro, en la escuela, para robustecer lo enseñado en el hogar.“ El aseo corporal se refiere a la limpieza dela superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie.” (Moreno,2012) citado por (Salgado Y Pajaro, 2012)

**D. Aseo parcial del cuerpo:** “Las regiones del cuerpo que están en contacto directo con el exterior o que por su función transpiran abundantemente, exigen una higienización diaria. Esas regiones son: la cabeza, las manos y los pies.” (Chávez, 2007)

## **2.2. Tipos de higiene**

### **A. Higiene en la piel**

Meda (2008) citado por Ortín Y Villegas (2014) “Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer, la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes: La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea. El baño puede actuar como relajante muscular. ”

### **B. Higiene de las manos**

“Debemos prestar especial cuidado, ya que es con ellas que realizamos la mayor parte de las actividades diarias que realizamos. Es muy importante que se laven bien antes de las comidas. Es el momento en el que manipulamos nuestros alimentos y podríamos haber tocado una superficie contaminado un animal y por lo tanto provocamos una infección. Podemos utilizar un jabón en pastilla o líquido siempre que no dañe nuestra piel. Es importante el cuidado de las uñas y su lavado con cepillo especial, ya que bajo el pliegue de las uñas se depositan restos de comida, tierra y todo de tipo de suciedad favoreciendo la proliferación de microorganismos.” (Manual de la educación para la salud 2003) citado por (Ortín Y Villegas, 2014)

“El contacto permanente de estas con papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales. Debemos mantenerlas limpias porque con

ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a los bebés y otras personas. Un hábito fundamental debe ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en la casa como en la escuela y en cualquier otro lugar ” UNESCO (2008) citado por (Chávez, 2007)

La OMS (2009) citado por Sánchez (s.f) “recomienda los siguientes los pasos para un adecuado lavado de manos como mojarse las manos; aplicar suficiente jabón para cubrir todas las superficies; frotarse las palmas de las manos entre sí; frotarse la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa; frotarse las manos de las manos entre sí, con los dedos entrelazados; frotarse el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos; rodear el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, frotarse con un movimiento de rotación, y viceversa; frotarse la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación, y viceversa; enjuagarse las manos; secarlas con una toalla de uso personal; utilizar la toalla para cerrar el grifo y así nuestras manos son seguras. ”

“Las manos son el vehículo principal de transmisión de las infecciones refieren también que, una de las medidas preventivas más eficaces es el lavado de las manos, especialmente cada vez que se manipulen los alimentos” (Swapan y Sanjay, 2007) citado por (Sánchez, s.f)

Concepción (2004) citado por Sánchez (s.f) “recomienda el lavado de las manos al levantarse de la cama, después de tocar los animales, cada vez que estén sucias, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida y después de ir a los servicios higiénicos. Ello se complementa con el cuidado de las uñas. ”

“El cumplimiento de las medidas adecuadas de higiene de las manos es importante por constituir esta parte del cuerpo un vehículo transmisor de gérmenes causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales. Por ello, hay que lavarlas siempre con agua y jabón, para prevenir estos males.” (Sánchez, s.f)

### **C. Higiene de los pies**

“La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido probablemente el elemento más difundido en la imagen corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física” (Sánchez, s.f); ello es debido a la escasa ventilación que existen en los mismos (dado que casi siempre va calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, lo que permite una proliferación de gérmenes muy alto y, por tanto, la aparición de hongos. Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar atención, ya que la humedad nos puede provocar la maceración de la piel y provocarnos heridas) y el cortar las uñas frecuentemente en forma correcta. (Jimenes y Pardo, 2008).

“La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilado por el uso del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de Infecciones y mal olor. Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades. Las uñas se cortan frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras. Se recomiendan lavarse los pies cada día con agua fría o tibia y usando un jabón o gel de pH ácido. La duración del lavado no será superior a 10 minutos, para evitar la maceración de la piel.” (Sánchez, s.f)

“ Asimismo, para el calzado, deben utilizarse materiales naturales que permitan la transpiración, fundamentalmente cuero y sobre todo en verano,



y no se debe usar cada día el mismo par de zapatos. Los calcetines y medias deben confeccionarse de materiales naturales y utilizar, especialmente en invierno, la lana y el algodón” (Concepción, 2004) y (Dueñas, 2001) citado por (Sánchez, s.f)

Potter y Perry (2003) citaod por Sánchez (s.f) “reportan que la valoración de los pies implica un cuidadoso examen de todas las superficies cutáneas, incluyendo las áreas situadas entre los dedos y la planta de los pies. Los talones, las plantas y los costados de los pies tienen tendencia a la irritación a consecuencia del uso de zapatos ajustados. ”

Kozier (2005) citado por Sánchez (s.f) “Los pies merecen atención incluso cuando las personas están postradas en cama Refieren también que, el cuidado de los pies consiste en lavarlos diariamente y secarlos bien, especialmente entre los dedos; utilizar cremas o lociones para hidratar la piel o sumergir los pies en agua tibia, las lociones también ablandan los callos; previene o controla el olor desagradable debido a una transpiración excesiva; limar las uñas en línea recta en lugar de cortarlas; llevar zapatos que calcen bien, que no aprieten ni rocen ninguna zona; evitar caminar descalzo, ya que pueden producirse lesiones e infecciones; hacer ejercicios con los pies varias veces al día para estimular la circulación.” (Sánchez, s.f)

Swapan y Sanjay (2007) citado por Sánchez (s.f) “expresan que se debe evitar caminar con los pies desnudos debido a que ésta es una posible vía de infección Por su parte Pamplona (2009). Los pies están sometidos a mucha presión y requieren, además de higiene, de una vigilancia continua para detectar oportunamente lesiones. La higiene de los pies requiere de baño diario, masaje con crema hidratante, cortar las uñas regularmente y en línea recta. La higiene de los pies evita los malos olores y previene infecciones que podrían conllevar a alterar la salud de las personas; es necesario aplicar la técnica correcta y los medios necesarios para asearlos.”

#### **D. Higiene del cabello**

“La higiene del cabello es importante para la eliminación de la suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado 2 veces por semana con champú neutro que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo”. (Ruiz y Acosta, 2007) citado por Ortín Y Villegas (2014)

#### **E. Higiene de la cara**

“En la cara encontramos partes físicas importantes en nuestra vida diaria y tenemos que prestarles atención: Los ojos: Es recomendable realizar lavados de arrastre con agua. Las orejas: en la higiene de las orejas solo se deben usar bastoncillos para el pabellón auditivo, nunca para el oído .Lo que haríamos sería arrastrar hacia dentro parte del cerumen que segrega produciéndose así un tapón de oído” (Malca, 2011) citado por (Ortín Y Villegas, 2014)

#### **F. Higiene de las fosas nasales**

“La higiene de las fosas nasales se reduce al pañuelo .No son aconsejables los lavajes nasales, a excepción por indicación médica con líquidos como el suero fisiológico por ejemplo. Además de los estados congestivos que el agua fría en los niños y niñas puede provocar en la mucosa nasal, se corre riesgo de que el agua arrastre partículas o gérmenes que puedan penetrar en la trompa de Eustaquio comunica la faringe con la caja del tímpano” (Cacho, 2011) citado por (Chávez, 2007)

#### **G. Higiene bucodental**

“Es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un Hábito y no una obligación .Hay 3 medidas a tener en cuenta. En primer lugar controlar la ingesta de azúcares (no tomarla concentrada como los caramelos, comerla durante las comidas y cambiarla por los frutos secos o vegetales.” (Galindo, 2008) citado por (Ortín Y Villegas, 2014)

## **H. Higiene de las manos**

“De las regiones del cuerpo, las manos, son las que se ensucian y contaminan con más frecuencia. Durante el día se ponen en contacto con múltiples objetos: pasamanos de vehículos y puerta, dinero circulante, correspondencia, diarios, revistas, que son tocados por numerosas personas, muchas veces portadoras de gérmenes. Por eso su lavado debe repetirse varias veces por día particularmente antes de las comidas. Se evita así la posible contaminación de los alimentos que se llevan a la boca por ejemplo en el pan ” (Cala, 2005) citado por (Chávez, 2007)

## **I. Higiene de los genitales**

“Es una de las zonas que requieren mayor cuidado. Así la alta producción de sudor durante la práctica de actividad física condiciona su lavado siempre que se termine su realización y un cambio de ropa interior inmediata. A ello hay que unirle la limpieza correcta de los pliegues”. (Di Lorenzo y Nigro, 2004) citado por (Ortín Y Villegas, 2014)

## **J. La higiene deportiva**

“La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que ayudaran obtener al máximo su rendimiento durante la práctica del ejercicio físico. Algunas medidas básicas para llevar a cabo una adecuada higiene deportiva. Son las siguientes: Antes del ejercicio: el correcto punto de partida para realizar cualquier tipo de ejercicio físico es una revisión médica sirve para detectar cualquier posible anomalía de nuestro organismo no debe coincidir la práctica de ejercicio físico con la digestión de una comida deben pasar 2 horas como mínimo entre la comida y la práctica deportiva realizar un calentamiento previo, suave progresivo, que acondicione el organismo.” (Monje 2000) citado por (Ortín Y Villegas, 2014)

Después del ejercicio: “Utilizar material apropiado a la actividad que se esté realizando. Debe combinar comodidad y eficacia además de ser transpirable; Practicar ejercicio con la intensidad adecuada al nivel de

condición física; Beber líquido durante el esfuerzo, fundamentalmente si se trata de un ejercicio de larga duración Después del ejercicio: Unos minutos de actividad física muy suave tomar una ducha después de la actividad física, ello mejora la recuperación además de ser fundamental para una correcta higiene corporal. Una vez acabado el ejercicio, llevar a cabo una correcta hidratación (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua. Está cumple con 2 funciones fundamentales: Mejorar la salud del individuo y la colectividad (con las implicaciones sociales y, por tanto la relatividad cultural que la misma posee).” (Ortín Y Villegas, 2014)

### **2.3. Dimensiones de los hábitos de higiene**

#### **2.3.1. Dimensiones**

Se consideran las siguientes dimensiones:

##### **a) Higiene Corporal**

“Se define como autocuidado por el que las personas realizan funciones tales como el baño el acicalamiento, la higiene general del cuerpo y el aseo personal” (Kozier, 2005) citado por (Sánchez, s.f)

Concepción (2004) citado por Sánchez (s.f) “recomiendan ducharse, al menos tres veces por semana, preferentemente por la noche, para ello se debe utilizar jabones de acidez similar a la de la piel (pH = 6) y que no irriten. ”

Refieren Potter y Perry (2003) citados por Sánchez (s.f) señalan: “que el baño y el cuidado de la piel forman parte de la higiene total, la duración del baño de la persona y los métodos usados dependen de sus habilidades físicas, los problemas de salud y el grado de higiene requerido.”

“ Refieren que la piel, es un órgano activo que tiene las funciones de protección, excreción, regulación de la temperatura y sensibilidad. El baño diario es fundamental para mantener el cuerpo sano, debe considerarse

siempre la forma y el material que se requiere para su realización” (Sánchez, s.f).

Pamplona (2009) citado por Sánchez (s.f) “El baño diario y en cualquier época del año ha sido un factor decisivo para acabar con muchas enfermedades infecciosas. Es decir que la falta de higiene y de limpieza corporal favorece las infecciones.”

#### **b) Higiene de la recreación**

En su vida escolar, introduce niño, al iniciar un ritmo en su acción, pues aparece el “el recreo”; es decir, el periodo, o intervalo entre dos periodos de actividad obligatorio La actividad obligatorio, irá aumentando proporcionalmente en detrimento de la recreativa (Pérez, 2007).

#### **c) Higiene de la ropa**

La ropa (vestimenta, atuendo, traje o indumentaria) es el conjunto de prendas generalmente textiles fabricadas con diversos materiales y usadas para vestirse, protegerse del clima adverso (frío o calor) y en ocasiones por pudor (ropa interior). En su sentido más amplio, incluye también los guantes para cubrir las manos, el calzado (zapatos, zapatillas y botas) para cubrir los pies y gorros, gorras y sombreros para cubrir la cabeza.

Los objetos como bolsos y paraguas se consideran complementos más que prendas de vestir. (Wikipedia la enciclopedia libre 2011) La presentación de una persona con su ropa limpia y bien planchada, sin rotos ni descosidos, dice mucho de su carácter y responsabilidad, así sea ropa viejita o pasada de moda 16 En el ámbito de la moda se debe prestar atención a las etiquetas de la ropa, que indican cuál es el método más adecuado para su limpieza y planchado. “Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la que se usa durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma. Los zapatos, deben ser cómodos y adecuados al tamaño

del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad”. (Dueñas ,2000).

Concepción (2004) citado por Sánchez (s.f) “La ropa debe usarse holgada que no dificulte la circulación de la sangre, el material utilizado debe ser de fibras naturales, para evitar las alergias, sarpullidos y erupciones. Se recomienda también, usar pantalón corto que fortalece las piernas y permite un contacto con el aire y el sol, incluido el invierno y evitar que el traje se seque en el cuerpo”

“Dueñas señala que al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención. Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se debe cambiar diariamente, llevar ropas cómodas, no muy ajustadas de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día. El cuerpo necesita del vestido para obtener protección física y abrigo refiere Pamplona (2009) además sostiene que, el vestido retiene las secreciones corporales, debe evitarse el uso de corsés, sujetadores apretados, pantalones vaqueros apretados y cuellos de camisa estrechos. Los hábitos de higiene en el vestido deben ser practicados desde los primeros años de vida, teniendo en cuenta que su desaseo o inadecuado uso puede contribuir a la manifestación de enfermedades. ” (Sánchez, s.f)

Ministerio de Salud (2007) indica que la higiene es un concepto que va más allá de la limpieza o aseo; comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación y la higiene personal en beneficio de la salud. Con la limpieza aumentamos la sensación de bienestar personal, facilitando el acercamiento a los demás y las relaciones interpersonales. Además el ambiente en que se desenvuelve el niño debe reunir las condiciones higiénicas adecuadas: aireación suficiente, ausencia de humedad y polvo entre otros; para mantener un óptimo estado de salud en los niños y niñas .Los padres y educadores cumplen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.



## CONCLUSIONES

**PRIMERO:** Durante nuestra búsqueda bibliográfica, se observó que no se toma mucho interés en investigar los hábitos de higiene por considerarlos intrínsecos a la labor pedagógica de las docentes del nivel inicial.

**SEGUNDO:** “Los hábitos de higiene en los niños muestran grandes beneficios como ayudar a construir la autonomía, seguridad, autoestima, autoconcepto y relaciones interpersonales.” (Sánchez, s.f)

**TERCERO:** Los hábitos de higiene tienen una función educativa que debe aplicar metodologías adecuadas para cada edad correspondiente.

**CUARTO:** Los hábitos de higiene se clasifican en higiene individual, higiene general o pública, aseo corporal y aseo parcial del cuerpo.

**QUINTO:** Las dimensiones consideradas son la higiene corporal, higiene de la recreación e higiene de la ropa.

**SEXTO:** Los tipos de higiene que se consideran para el presente estudio son la higiene de la piel, higiene de las manos, higiene de los pies, higiene del cabello, higiene de la cara, higiene de las fosas nasales, higiene bucodental, higiene de los genitales, higiene deportiva.



## REFERENCIAS

Arnal, D. (s.f). Reforzar los hábitos de higiene personal CEI Independencia, Yaracauy. Recuperado de:<https://www.monografias.com/trabajos93/reforzar-habitos-higiene-personal-cei-independencia-yaracauy/reforzar-habitos-higiene-personal-cei-independencia-yaracauy.shtml>

Chávez, S. (2007). Educación de hábitos de higiene personal en niños de primaria de las escuelas oficiales de municipio de mixco (Tesis de Licenciatura). Universidad de Istmo. Guatemala.

Muslera, M. (2016). Educación Emocional en niños de 3 a 6 años. Recuperado de:[https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/educacion\\_emocional-4-2-2016\\_3.pdf](https://sifp.psico.edu.uy/sites/default/files/Trabajos%20finales/%20Archivos/educacion_emocional-4-2-2016_3.pdf)

Ortín, V., Y Villegas, F. (2014). La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de juegos. Recuperado de:<https://docplayer.es/17892621-Higiene-corporal-j-m-22-11-2014.html>

Salgado, Y., Y Pajaro, M. (2012). Evaluación De Un Programa Educativo De Higiene Para La Prevención De Enfermedades Mas Prevalentes En Niños De 3 A 5 Años Aplicado En Seis Hogares Infantiles Del Instituto Colombiano De Bienestar Familiar Cartagena. 2012. Recuperado de:<https://docplayer.es/18243541-Yusmiriam-salgado-cabarcas-maria-del-socorro-pajaro-mellado.html>

Sánchez, E. (s.f). Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo (Tesis Doctoral). Universidad De Málaga. Málaga. España.

## HÁBITOS DE HIGIENE EN NIÑOS DE CUATRO AÑOS DE EDUCACIÓN INICIAL

### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>13%</b> INDICE DE SIMILITUD	<b>14%</b> FUENTES DE INTERNET	<b>0%</b> PUBLICACIONES	<b>10%</b> TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	----------------------------	---------------------------------------

### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ute.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>3%</b>
<b>2</b>	<b>tesis.ucsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>pamelitagayoso.galeon.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>docplayer.es</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>5</b>	<b>es.scribd.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>dspace.espoch.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>7</b>	<b>dicanamo1988.blogspot.com</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>8</b>	<b>repositorio.unan.edu.ni</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

9 **riuma.uma.es**  
Fuente de Internet

<1%

---

Excluir citas      Activo      Excluir coincidencias      < 15 words  
Excluir bibliografía      Activo