

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Influencia de Hábitos de higiene en la vida saludable de los niños de cinco años de edad

Trabajo académico

Para optar el Título de la segunda especialidad profesional en Educación Inicial

Autor:

Santos Arsenio Salazar Mendoza

Tumbes – Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Influencia de Hábitos de higiene en la vida saludable de los niños de cinco años de edad

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo (presidente)

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

Tumbes – Perú.

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Influencia de Hábitos de higiene en la vida saludable de los niños de cinco años de edad

Los suscritos declaramos que el trabajo académico es original en su contenido y
forma

Santos Arsenio Salazar Mendoza (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Tumbes – Perú.

2021



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a diecinueve días del mes de junio del año dos mil veintiuno, se reunieron sincrónicamente a través de google meet, los integrantes del Jurado Evaluador, designado según convenio celebrado entre la Universidad Nacional de Tumbes y el Consejo Intersectorial para la Educación Peruana, a los coordinadores de programa: representantes de la Universidad Nacional de Tumbes el Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo, 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: "Influencia de Hábitos de higiene en la vida saludable de los niños de cinco años de edad" para optar el Título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial al señor(a) **SANTOS ARSENIO SALAZAR MENDOZA**

A las nueve horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciado el acto académico. Luego de la exposición del trabajo, la formulación de las preguntas y la deliberación del jurado se declaró aprobado por mayoría con el calificativo de 16

Por tanto, **SANTOS ARSENIO SALAZAR MENDOZA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título Profesional de Segunda Especialidad en Educación Inicial.

Siendo las diez horas con treinta minutos el Presidente del Jurado dio por concluido el presente acto académico, para mayor constancia de lo actuado firmaron en señal de conformidad los integrantes del jurado.

Dr. Oscar Calisto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado

Dr. Andy Rod Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

DEDICATORIA

A mis familiares y amigos

Que me apoyaron en forma desinteresada para realizar

Segunda especialidad en Educación Inicial.

INDICE

DEDICATORIA.	5
ÍNDICE.	6
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
INTRODUCCION	10
CAPITULO I	12
CONCEPCIONES PRELIMINARES	12
1.1. Antecedentes	12
1.2. Concepto de Salud	14
1.3. Enfoque Integral de Salud	16
CAPITULO II	17
HIGIENE	17
2.1. Concepto de Higiene	17
2.2. Alteraciones por falta de higiene	18
2.3. Limpieza de manos.	18
2.4. Aseso Parcial.	20
2.5. Higiene y educación física	22
2.6. Hábitos de higiene en la vida diaria y durante la actividad física	23
2.7. Prevención y salud escolar	26
2.8. La actividad física como prevención de la salud	26
2.9. Hábitos e higiene escolar	26
2.10. Alimentación	26

2.11. Material personal	26
2.12. Descansos y esfuerzos adecuados	27
2.13. Posturas	27
CONCLUSIONES	28
RECOMENDACIONES	29
REFERENCIAS CITADAS	30

RESUMEN

La monografía titulada *Influencia de hábitos de higiene en la vida saludable de los niños de cinco años* presenta información relacionada con la higiene en la salud nuestros estudiantes de cinco años de edad, se establece su periodicidad, así como los factores que resultan determinantes en los cambios a partir de sus tendencias. Con una concepción pedagógica y de Promoción y Educación para la Salud en el contexto escolar. Sabiendo que la higiene es muy importante para los estudiantes de esa edad, trayendo como resultado la buena salud y evitando enfermedades y dándole un enfoque pedagógico desde el proceso de educación. Esperando que los docentes que tengan acceso al presente documento, se informen sobre el cuidado e higiene de los niños.

Palabras clave: Higiene; Salud; Educación.

ABSTRACT

The monograph entitled Influence of hygiene habits on the healthy life of five-year-olds presents information related to hygiene in the health of our five-year-old students, establishes their periodicity, as well as the factors that are determinants in the changes from their trends. With a pedagogical conception and Of Promotion and Education for Health in the context of scolar. Knowing that hygiene is very important for students of that age, resulting in good health and avoiding diseases and giving it a pedagogical approach from the process of education. Hoping that teachers who have access to this document will be informed about the care and hygiene of children.

Keywords: Hygiene; Health; Education.

INTRODUCCION

Higiene, salud y educación han estado unidas desde los orígenes de la humanidad. Esta relación tan estrecha ha revestido formas e intensidades diferentes. La aparición del movimiento higienista, a mediados del siglo XIX, los cambios sociales y educativos ligados al proceso de escolarización, que tuvieron lugar en dicho siglo y en la primera mitad del siglo XX, y el estudio científico de la infancia, desarrollado en el período de entre siglos, propiciaron la creación de sociedades y nuevas profesiones o especialidades profesionales, la proliferación de revistas, libros y folletos y la celebración de congresos, así como la aprobación de disposiciones legales sobre estos temas y la acción pública o privada. En esta monografía se da cuenta de todo ello, se presentan los demás trabajos incluidos en este monográfico, se efectúan algunas observaciones sobre la actualmente denominada “educación para la salud”, y se añade, hechos, publicaciones y disposiciones legales más relevantes en relación con el tema tratado.

El presente trabajo se justifica porque desde mucho más antes se ha visto obligado a enseñar sobre los hábitos de higiene tanto en la casa como también en los centros de enseñanza colectiva que son las escuelas y mucho más en los primeros años de vida como se está estudiando en el presente trabajo que son niños y niñas de cinco años de edad. Se sabe que los hábitos de higiene personal son muy importantes para la buena salud de los niños

En el presente trabajo de investigación servirá para que los estudiantes de cinco años de edad, en edad escolar internalicen hábitos de higiene mejorando su salud en primer lugar, su posición anímica con los demás miembros de su entorno. Asimismo, los resultados permitirán que otros docentes o investigadores lo tomen como antecedente.

Por lo que los estudiantes de educación inicial menores de cinco años crearan conciencia sobre la importancia de los hábitos de higiene de la cual se llevará a la práctica el buen uso de la higiene de tal modo que sean los protagonistas de llevar la información en su comunidad y también en sus escuelas.

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

El tema que aborda este trabajo es de vital importancia ya que al encontrarse nuestra institución educativa en una zona de extrema pobreza, se hace más relevante ya que los productos alimenticios con las que cuenta la zona y la baja cultura higienista, así como la deficiente economía facilita la desnutrición y la falta de higiene en cuyo efecto se centra la monografía para mejorar en parte la calidad de vida y educativa de nuestros niños.

Para el trabajo presente, se han propuesto los siguientes objetivos:

Objetivo General.

- Saber el grado de crecimiento de hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 5 años.

Objetivos Específicos

- Reconocer los hábitos de higiene que presentan los niños y niñas de cinco años.
- Explicar la estimación de los hábitos de higiene en los niños y niñas de cinco años.
- Plantear hábitos de higiene personal en niños y niñas de cinco años.

En el presente trabajo se ha dividido por dos capítulos en el Capítulo I está referido a los objetivos, antecedentes de la investigación, a los conceptos sobre salud de los estudiantes algunas enfermedades, al enfoque integral de la salud, en el capítulo II está referido a los conceptos sobre la higiene personal de los estudiantes, a los hábitos de higiene, alimentación, nutrición, luego sus conclusiones, recomendaciones referencias citadas.

CAPITULO I

CONCEPCIONES PRELIMINARES

1.1. Antecedentes.

Existe otros trabajos de investigación, que en alguna medida tienen relación al contenido, estos fueron realizados en diferentes lugares sin embargo, cabe manifestar la investigación que se presenta es original porque es la primera vez que se realiza en distrito de Pomacanchi en la comunidad de Santa Lucia, para entonces se expone el problema de “Educación para la Salud y Hábitos de Higiene”, para lo cual se consulta como referencia los siguientes trabajos de investigación con relación al tema: TESIS INTITULADA: “TÉCNICAS DE ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE PARA ALUMNOS DE NIVEL SECUNDARIO, CON EL OBJETO DE MEJORAR LOS HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL” Presentado por los Brs: ARONI Lourdes y LÓPEZ Melquíades, para optar al Título de Licenciado en Educación 1999, UNSAAC cuya principal conclusión es la siguiente: - Sí existe una relación significativa entre los Hábitos de Higiene adecuados e inadecuados con el rendimiento académico adecuado de los educandos. Existe una escasa actitud de Hábitos de Higiene en la mayoría de los sujetos investigados.

TESIS INTITULADA: “INFLUENCIAS DE LA POBLACIÓN DE LA PRÁCTICA DE LOS HÁBITOS DE HIGIENE Y LA FALTA DE SANEAMIENTO BÁSICO EN LA PRESENCIA DE ENFERMEDADES DÉRMICAS EN LOS NIÑOS DE 2 A 10 AÑOS DE LA ASOCIACIÓN PROVIVIENDA SAN ANTONIO, CUSCO 1999” Tesis realizada por las Brs. GONZÁLEZ PUMA, María y TACURI TINTA, Matilde. La Facultad de Enfermería 1999, de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, para optar al título profesional de Licenciado en Enfermería, cuya principal conclusión es: - Mayor porcentaje de las madres desconocen toda norma sobre

los hábitos de higiene tanto personal, corporal de la vivienda, relacionando así la presencia y propagación de enfermedades dérmicas. TESIS INTITULADA: “EFECTOS DE LA PROMOCIÓN EN SANEAMIENTO BASICO EN LOS CONOCIMIENTOS Y PRÁCTICAS DE HIGIENE EN LAS COMUNIDADES RURALES INTEVENIDAS POR PROYECTO SAMBASUR EN EL DEPARTAMENTO DEL CUSCO EN LOS AÑOS 1998 AL 2000” Presentado por las bachilleres: DIAZ COELLO, Rita Ruth, y ORTIZ MONRROY, Berenice Yemira para optar el título de licenciado en enfermería 2000 Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, cuya principal conclusión es la siguiente: - Respecto a la higiene personal las acciones de promoción tuvieron efectos mínimos, ya que hubo un mejoramiento promedio de prácticas adecuadas en solamente 9.44% en adultos y 10.47% en niños. Las practicas adecuadas de higiene personal tuvieron mayor variación principalmente en el aseo de la cara con un incremento de 13.60% en adultos y 13.94% en niños, así como el aseo de los niños, así como el aseo de las manos con un incremento de un 13.95% en adultos y 26.56% en niños.

Iturriaga y Flores (2015) en su tesis “El uso de carteles funcionales en la jornada pedagógica como estrategia para el desarrollo de la autonomía personal en niños y niñas de 3 años de la I.E.I. N° 197 Huáscar de la ciudad de puno 2015” de 25 niños evaluados en los talleres sobre la Influencia de los carteles funcionales en el desarrollo de la autonomía personal, se ha encontrado que: Influyen significativamente logrando un nivel regular-alto de autonomía en los niños de 3 años, porque la mayoría de niños se encuentran en un nivel regular-alto de autonomía con un nivel de confianza del 95%, se concluye que la carencia de autonomía está causando diversas dificultades en el desarrollo del niño como son en Higiene y alimentación, impidiendo un desarrollo normal en sus actividades diarias del niño. Pilco (2012) en su tesis “La autonomía cómo desarrollo fundamental en la personalidad de los niños de 5 años de la I.E.I. 294 Aziruni 2012”:

Luego de la aplicación de estrategias y actividades para el fortalecimiento de la autonomía de los niños, notamos que la mayoría de niños presentan actitudes positivas, en el que sobresale actitudes como: la perseverancia para alcanzar sus propios intereses (90%), seguido por la participación y colaboración en actividades del aula y por la aceptación de sugerencias y valoración de su trabajo, ambos con valores porcentuales de 75%.

Desarrollaron actitudes relacionadas con la convivencia social y toma de decisiones. En el fortalecimiento de su autonomía, se aprecia cambios favorables en torno a la evaluación de los avances cualitativos respecto a sus debilidades que presentaron cada uno de ellos, en el que todos los involucrados modificaron su actitud negativa (100%). Así también apreciamos que el 70% de los niños ahora si regulan sus conductas a petición de los adultos (70%), y el 65% si muestran interés por la evaluación de sus avances (95%). Logrando la socialización y el respeto a los demás para ser respetados.

1.2. Concepto de salud

Aproximadamente en los años 1900, es decir después de la primera guerra mundial cuando las personas que se encontraban en servicio regresaban a sus viviendas después de una guerra mundial, aparentemente se veían sanos en lo que se refiere al aspecto físico; pero, los excombatientes presentaban problemas de desadaptación que les separaba de las demás personas dentro de su contexto social.

El ser humano está conformado por tres espacios: psíquica, biológica y social.

- En el espacio de la psicología está referido a las sensaciones, paciones, el intelecto y las emociones.
- En la parte de la biología o parte interna del cuerpo se encuentran los órganos y los sistemas que arman nuestro cuerpo.
- En el campo de la sociedad se encuentra conformado por la forma de relacionarse con otras personas que se encuentran dentro su contexto social.

Si se habla de salud es el equilibrio que se puede ver de forma subjetiva o también objetiva la cual permite la adaptación del hombre al contexto social donde se desarrolla.

- a. **Bienestar físico:** Cuando se habla de bienestar físico en el ser humano no nos referimos a que solo sus órganos y sistemas están funcionando muy bien, sino que el

ser humano debe estar bien con todo su cuerpo donde se sienta bien con un cuerpo más perfecto y armónico; donde tenga mucha fuerza por realizar las cosas y pueda desarrollar a plenitud sus actividades.

- b. **Bienestar mental o psíquico:** El estar bien en la salud mental no quiere decir solo que la persona no tiene enfermedades mentales como suele suceder que esté loco necesitando psicólogo o psiquiatra, sino que el ser humano tenga la capacidad de adaptarse a un contexto social diferente o adaptarse a muchos cambios que puede acarrearle en diferentes momentos de la vida.
- c. **Bienestar social:** En este campo es la mejor forma de relaciones inter sociales con los individuos de su entorno.

1.3. Enfoque integral de salud

Cuando se habla de una salud con un enfoque integral de la persona en cuanto se encuentra dentro del entorno escolar nos referimos a que el estudiante es un ser integral es como un todo, como un ser integral.

Salud física

Cuando se habla de la salud física es aquella salud integral que tienen los seres vivos racionales es el de equilibrio del cuerpo humano y de la vida misma, el cual está integrado por el buen funcionamiento de todos los órganos y sistemas del organismo y los diferentes procesos de vida. (OMS, 1990)

Salud mental-emocional

Cuando se refiere que la persona tiene una buena salud mental no solo se refiere a que no tenga enfermedades mentales, sino que se encuentra gozando buena salud mental respecto a las situaciones emocionales, afectivas y relaciones armoniosas con los demás.

Según Fromm (1955), "la persona mentalmente sana es aquella que es productiva y no alienada. Es aquella persona que se relaciona armoniosamente con el mundo y utiliza su raciocinio para visualizar la realidad objetivamente, que está consciente de su unicidad y al mismo tiempo se siente unida a los demás hombres y mujeres. Es una persona que no se somete a la autoridad irracional de la conciencia y la razón, que constantemente está haciendo y que considera el don de la vida como su más preciosa oportunidad".

Salud sociocultural

Cuando se refiere a la salud sociocultural quiere decir que el ser humano se encuentra con salud en todas las áreas y, también, inserta, incorpora la salud de los integrantes de la familia y de todo su contexto social donde se desarrolla. Cuando se habla de la salud entre la familia y de todo su comunidad quiere decir que se encuentra interrelacionado con todos los miembros de la comunidad y con los miembros de su familia satisfaciendo de esta forma las necesidades fundamentales de la persona; es decir, el individuo o el estudiante vive en paz y armonía dentro de su contexto en que se desarrolla.

Salud espiritual

Hay muchos investigadores en la cual lo definen de diferentes formas. "Es la fuerza o energía interior que nos ayuda a vivir y le da sentido a la vida". Para Bellingham, Cohen, Jones & Spaniol (1989), "la salud espiritual es la habilidad para desarrollar la naturaleza espiritual al máximo". De esta forma se puede insertar o descubrir a la buena forma de vivir en armonía y paz dentro del ambiente donde se desarrolla.

Salud vocacional

Las personas cuando terminan su formación básica tienen su pensamiento en la inserción en el mundo ocupacional donde se van a dedicar dos cosas uno a seguir sus estudios superiores y otros a ocuparse en el mundo laboral que les va a permitir subsistir cubriendo las necesidades básicas de ellos mismos o de sus familias para poder vivir en armonía.

CAPITULO II

LA HIGIENE

2.1. Concepto de Higiene.

“La higiene personal es el cuidado que las personas se dan a sí mismas para preservar la salud. En ella influyen factores culturales, sociales, económicos e individuales”.

Los maestros de todas las instituciones educativas de todo el país se deben tener en cuenta que los estudiantes de todos los niveles deben tener una buena higiene personal por lo que si van desaseados a las escuelas van a transmitir infecciones a los demás estudiantes el cual se va a generar un problema institucional por el desaseo. También se puede realizar algunas charlas y capacitaciones a los padres de familia sobre los hábitos de higiene para que en casa tengan una buena higiene.

¿Se tiene que persuadir a los estudiantes o padres de familia diciendo el por qué es beneficioso la higiene?

- El ser humano.
- En los miembros de la familia.
- Entre los compañeros de su aula y de su escuela.
- Para los profesores de la institución.

Los estudiantes se revelan a aseo personal porque piensan que solo es un gusto, un deseo que vayan bien aseados y cuando los padres lo insinúan que vayan a la institución educativa aseados se molestan, no quieren bañarse, ni lavarse los dientes por lo que en la escuela y en la casa se tienen que inculcar a los niños los hábitos de higiene. Se puede modificar los actos negativos del niño o del estudiante si todos los agentes lo tratan como algo positivo y divertido.

2.2. Alteraciones por falta de higiene

- **Eritemas:** Cuando se habla de esta infección se refiere a un exantema de sus tejidos epiteliales que realmente como consecuencia aparece la pérdida de alguna de los estratos.
- **Piojos (pediculosis):** Son aquellos organismos que su nutrición es a través del plasma sanguíneo del ser humano en el momento de picotean como consecuencia produce un intenso picor, en ese sentido a realizar un rascado la persona va a sufrir heridas en la cabeza, específicamente cascara, revestimiento o costras normalmente llamado. Por la experiencia es muy rápido en proliferarse entre las personas que puede ser directo o indirectamente; es decir, por cosas contaminadas, como peines, cepillos, gomas para el pelo...
- **Muget o candidiasis:** son aquellos organismos llamados zetas o níscalos que se encuentran en los labios de la persona.
- **Caries:** Esta enfermedad sucede cuando existe deterioro de los dentículos o se rompen. En la cual consiste en un hueco que existe en un diente y cuando va pasando un periodo se realiza o se agranda y se hace más hondo. Dentro de nuestra boca ese encuentra la placa bacteriana y dentro de esta parte del cuerpo se encuentra un constituyente o elemento glutinoso, gelatinoso o pastoso que se encuentra fundamentalmente combinada por microorganismos que perjudican a los dientes sanos ocasionando un deterioro.

2.3.Limpieza de manos

a. Cuando

- Cuando vas a ir a la institución educativa como también después de venir de la escuela, en este centro es muy difícil realizar este lavado. Por el mismo ambiente que puede estar ocupado los niños en sus clases.
- También puede hacerlo cuando va a ser sus necesidades en el baño y cuando regresa de este ambiente.

- Cuando va alimentarse ya sea en el desayuno, almuerzo y cena y lo puede hacer después de realizar estas actividades.
- Cuando se encuentra en contacto con los animales de la casa como pollos, gatos, perros, etc.
- Cuando los niños se van a realizar cualquier deporte con sus amigos o en forma individual.

b. Momentos del lavado diario de manos

- El proceso para tener un buen lavado personal lo tiene que hacer a través de un agua corriente.
- Posteriormente se tiene que hacer frotar las manos con cualquier sustancia que desinfecte como por ejemplo jabón, luego debe tenerse en cuenta que toda la mano de enjabonándola y asegurarse que debe tocar ninguna superficie contaminada con las manos que ya se lavó anteriormente.
- Para evitar de que toda la mano se lave a perfección como indican las personas encargadas de la higiene personal de los individuos es Frotándose los dedos y los pulgares, entrelazándolos y moviéndoselos primero en una dirección y luego en la dirección contraria.
- Posteriormente se debe colocar las manos debajo de una corriente de agua para enjuagarlas y asegurarse que vaya todo el jabón al desagüe.
- Luego coger una toalla bien limpia para secarse las manos y brazos absorbiendo totalmente el agua que se encuentra en las manos después de ser lavadas anteriormente quedando totalmente limpias.
- Después de que una persona se seca las manos con la toalla limpia, se dirige hacia afuera y seca dicha toalla al aire libre, nunca se debe emprestar las toallas porque son personales, teniendo en cuenta que cuando lo prestas fácilmente se contaminan y no puede ser usada por la persona que lo utilizó. También pueden utilizar los llamados pañuelos que son más pequeños y se puede llevar en los bolsillos del pantalón de la persona o también en los cinturones.

c. Uñas

- Todas las personas deben mantener las uñas muy limpias donde no exista gérmenes o microbios debajo de las uñas, porque ellas albergan bastante microorganismos dañinos para la salud e los estudiantes. Los niños de todos los niveles educativos deben mantener las uñas muy limpias y bien recortadas tratando de reducir la contaminación de gérmenes, evitando la propagación que puede darse con otras personas que se encuentran al su alrededor.

2.4. Aseo parcial

a. Cara

• **Cuando**

- Cuando los niños y los adultos se levantan en las mañanas.
- Cuando las personas ingieren los alimentos, es decir, tres veces diarios.
- Cuando las personas o los niños salen de su domicilio
- Cuando el tiempo lo amerite.

b. Cabello

Hay muchas personas que cuando realizan una ducha en cualquier momento día, no realizan el lavado del cabello. Por lo tanto se recomienda hacer la limpieza del cuero cabelludo en un lapso de tres veces a la semana, suponiendo que existen seres humanos que contienen bastante grasa en su cuero cabelludo y requieren una limpieza.

c. Vistas:

En el momento de realizar un lavado de nuestra cara se realiza también el lavado de las vistas pero tratando de no irritarlo porque ocasiona una infección del globo ocular y va traer muchas consecuencias desequilibrando la buena salud de las personas: solo se realiza en el contorno, eliminando las lagañas, pestañas y el polvo que puede haber durante la noche.

d. Oído

En esta parte de nuestro cuerpo solo se debe realizar un lavado solo del pabellón del oído, evitando que el agua ingrese a la parte interna porque puede ocasionar lesiones. Se recomienda realizar el lavado con agua de la ducha, ablandando el cerumen y facilitando su posterior extracción.

Cepillado dental

El orificio de la boca, es un hueco donde existe la mayor probabilidad de ingresar los diferentes microorganismos, gérmenes y bacterias. El cual ocasiona muchas enfermedades al ser humano o muchas patologías en los dientes.

Ducha

Si nos vamos al estudio de nuestro tejido epitelial, se sabe que es un órgano más grande que existe en nuestro cuerpo, el cual tiene muchas funciones y el más importante es el de recubrir completamente las células de nuestro organismo exterior. Sus funciones son:

- Una función especial del tejido epitelial es servir como valla o muro para poder preservar, escudarse, refugiarse las células, órganos y sistemas de nuestro cuerpo de agentes patógenos que pueden llegar a nuestro cuerpo.
- conserva, protege, cuida, defender, ampara de un atentado, asalto de microbios ajenos a nuestro cuerpo.
- Normaliza, regulariza la temperatura corporal en diferentes momentos de nuestro medio ambiente; es decir, si hace calor, regula con microtúbulos de frío, si hace frío lo realizará de forma viceversa.

- Aquí en la piel se encuentra un sentido de los seis que existe es el tacto que es muy importante para nuestras vidas y para realizar cualquier acto de contacto con las cosas o con otros seres.
- Otra función especial que realiza la piel es que elimina por los poros muchas sustancias que se encuentran dentro de nuestro cuerpo como también ingresa el agua a nuestro organismo.

Ropa

Se tiene que conservar la ropa que las personas utilizan porque dicho elemento se encuentra en contacto con la piel del ser humano, y que si se encuentra contaminada va permitir ocasionar infecciones en nuestro organismo

Las personas su ropa debe estar libre de infecciones mucho más cuando se trata de ropa interior, se debe cambiar dos o tres veces diario para no acarrear infecciones a las personas que lo utilizan.

2.5. Higiene y Educación Física

Los docentes del área de educación física, dentro de sus programaciones anuales, unidades y experiencias de aprendizaje, debe incluir la higiene personal, ya que el niño, niña o adolescentes deben estar bien aseados después de cualquier actividad o ejercicio físico, demostrando que tienen buenos hábitos de limpieza que es instruido desde sus hogares, en la cual los padres son los primeros que concientizan a sus hijos. También cabe recalcar que los docentes desde el primer día de clases se deben instruir a sus estudiantes sobre la importancia de la limpieza tanto personal como de su aula donde reciben sus clases. Se recomienda a todos los padres de familia que envíen en su bolso que se utiliza colgado en su espalda, materiales de limpieza, como un elemento adicional diario para que el estudiante pueda realizar la limpieza dentro de su institución educativa.

2.6. Hábitos de higiene en la vida diaria y durante la actividad física

Los docentes tienen que inculcar muchos hábitos de limpieza en sus estudiantes, tratando en el cuidado de nuestro organismo interno y externo con la práctica durante los ejercicios en la educación física, por lo tanto, se debe tener en cuenta que se debe luchar para ganar la batalla de los siguientes contrarios que afectan la salud de los niños, niñas y adolescentes.

- La limpieza de las aulas y del aseo personal de los estudiantes dentro y fuera de la institución educativa.
- Hay muchas enfermedades sociales que afectan también a nuestros estudiantes como estar una persona sentada sin un quehacer diario, es decir, el sedentarismo, personas que se dedican a fumar, otras personas que se dedican a tomar cerveza, vinieron u otra sustancia alcohólica y todas las demás drogas que, los hace dependientes a las personas como una enfermedad social.
- Los estudiantes, niños o niñas no se alimentan bien, es muy pobre sin nutrientes o puede ser una excesiva alimentación, pero a la vez en desequilibrio, es decir, sin control dietético.
- A veces los estudiantes no pueden dormir, no pueden conciliar su sueño, tienen mucha fatiga.
- Los estudiantes no dosifican su cuerpo a un cien por ciento sobre el esfuerzo que deberían tener.
- A veces los estudiantes tienen un cuadro de estrés de sus actividades diarias o también puede ser ansiedad en ellos.

Cuando ya identificamos cuales elementos pueden afectarnos a la buena salud de nosotros y de nuestros estudiantes, de tal modo que debemos enfrentarnos contra ellos,

pero debemos buscar una estrategia en la cual se pueda combatir, unas de ellas pueden ser:

a) La higiene personal que incluya:

- ✓ Los estudiantes deben asearse todos los días, igual pasa con el duchazo también es importante, siempre tienen que hacer la limpieza de las manos, durante diferentes momentos como por ejemplo antes y después de ingerir alimentos, su rostro, lavado de los dientes al menos después de las tres comidas que por costumbre lo realizamos.
- ✓ Los estudiantes deben estar en completo aseo personal, mayormente cuando realizan sus ejercicios de carácter físico tratando de que las sustancias tóxicas que elimina nuestro cuerpo como el sudor afecte a la salud del estudiante con enfriamientos, constipados, y olor corporal.
- ✓ Los estudiantes deben tratar de realizar el secado de todas las partes de su cuerpo, sobre todo debajo de los brazos que son las axilas, como también los entre dedos de los pies, es decir todo nuestro cuerpo debe estar bien seco.
- ✓ También debe de cortarse las uñas para tener una buena salud, ya que en ellas hay muchos agentes contaminantes.
- ✓ La ropa debe ser muy adecuada para realizar los ejercicios en la actividad física, sabiendo que para realizar los ejercicios se tiene que llevar a la institución educativa ropa adecuada como camiseta, calcetines, zapatillas, guantes, bañador, etc., dependiendo de la actividad que se va a realizar.

b) El descanso:

Se debe tener en cuenta dos cosas que son de suma importancia para la actividad física que son:

- ✓ La cantidad de trabajo que se va a realizar: Se tiene que ver de cuánto puede rendir el estudiante para poder resistir durante la actividad física y ver los tiempos para calcular los ritmos.
- ✓ El otro factor es el sueño: Los estudiantes deben tener en cuenta que es el principal factor para recuperar las energías perdidas en la actividad física, que puede realizar durante todo el día, también se puede mencionar que el sistema muscular y el sistema óseo descansan para relajarse durante el sueño el cuerpo recupera la energía que ha utilizado a lo largo de todo el día,

c) La alimentación:

Todos los seres vivos se necesitan de mucha energía para poder realizar sus actividades diarias como por ejemplo sustancias nutritivas que lo encontramos en los alimentos, en la cual nos proporcionan mucha energía para el crecimiento de todas las partes de nuestro cuerpo como también para recuperar las energías perdidas durante los diferentes momentos de la práctica y actividad física. Se debe tener en cuenta que es necesaria para el buen funcionamiento de los tejidos, órganos y sistemas de nuestro, en las cuales son como por ejemplo carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas, etc.

d) La práctica de ejercicio físico moderado y la huida del tabaco, el alcohol y el resto de drogas:

Al inicio se hace como una actividad lúdica y posteriormente se realiza como si fuera una sustancia que le permite nutrirse para terminar como una enfermedad social que va a afectar mucho a las personas que lo consumen.

2.7. La actividad física como prevención de salud

Hoy en día los estilos de vida exigen a las personas que de una u otra manera realicen actividades físicas de cualquier deporte, puesto que la vida sedentaria afecta a la buena salud a personas o a muchas sociedades, La cual las personas asisten a los gimnasios para realizar cualquier actividad o ejercicio físico, ahora es una necesidad que

antes no lo era para disminuir que las personas sufran enfermedades cardiacas, respiratorias, digestivas ya que puede ocasionarse producto de la ingesta de alimentos, estrés o sedentarismo.

2.8. Hábitos e higiene escolar

Los maestros y maestras del nivel inicial, primaria y secundaria deben inculcar en sus estudiantes el aseo personal para poder fortalecer las defensas las cuales pueden ocasionar enfermedades en ellos, también se fortalece o protege a través de la limpieza de los ambientes donde reciben sus clases diarias. Crear las condiciones más favorables para su normal desarrollo y eliminar las posibles influencias perjudiciales

2.9. Alimentación

Los padres de familia somos los culpables del desorden alimenticio que pueden tener nuestros hijos ya que a veces tienen la costumbre de inducir a la ingesta de alimentos, pensando que los va a beneficiar en mejorar su contextura de su cuerpo, pero en realidad lo están induciendo a un sobrepeso o una posible obesidad que al final va a ocasionar problemas o enfermedades al organismo.

2.10. Material personal

Con respecto a la forma de vestirse, los niños, niñas o adolescentes lo deben realizar de acuerdo al momento o estación del año, por ejemplo, chompa en el invierno o ropa corta en el verano.

2.11. Descansos y esfuerzos adecuados

Cuando uno se propone a reducir de peso, tiene que aumentar las sesiones de práctica ya sea en el gimnasio o también puede ser una práctica personal o individual si lo realiza una vez por semana lo tiene que aumentar a tres o cuatro veces por semana el cual le va a permitir la reducción de peso corporal y mantener el equilibrio: el docente en la institución educativa tiene que inducir al estudiante la reducción de sobrepeso para obtener beneficios a través de la práctica de la educación física.

2.12. Las posturas

Los docentes como parte de la formación de los niños, niñas y adolescentes se deben acostumbrar o educar a ellos a adquirir hábitos de como sentarse, como caminar, como estar dispuesto a tener un equilibrio positivo respecto a los modales que va a beneficiar al estudiante, teniendo en cuenta que los estudiantes tienen muchas horas sentados al recibir sus clases diarias en la institución educativa y son cinco horas diarias en cinco días a la semana.

CONCLUSIONES

PRIMERO. A través de los años el ser humano ha demostrado el interés en lo que representa para él, la higiene como en su práctica en su aseo personal el descanso y la recreación garantizándole la conservación de su salud.

SEGUNDO. La higiene es vital para evitar o combatir las alteraciones en el organismo que den lugar a las enfermedades causadas por gérmenes o bacterias que lastiman el cuerpo haciendo que los individuos tengan padecimientos de la piel o gastrointestinales.

TERCERO. Para los docentes es importante conocer cuáles son las medidas higiénicas más adecuadas para la educación infantil; ya que los niños se encuentran en una etapa donde pueden adoptar diferentes actitudes de otras personas de su entorno en el recorrido de la escuela a su hogar.

CUARTO. Durante la llegada de los niños a la escuela, en sus primeros años de vida, el maestro debe promover la autonomía en la práctica de sus actividades que le regirán en su vida cotidiana, siendo la higiene como una de sus partes más importantes en la adquisición de esta.

RECOMENDACIONES

- A través de los años el ser humano ha demostrado el interés en lo que representa para él, la higiene como en su práctica en su aseo personal el descanso y la recreación garantizándole la conservación de su salud. Por lo que se recomienda que practique su aseo personal ya que con sus buenos hábitos de higiene va a contribuir su buena salud personal.
- La higiene es vital para evitar o combatir las alteraciones en el organismo que den lugar a las enfermedades causadas por gérmenes o bacterias que lastiman el cuerpo haciendo que los individuos tengan padecimientos de la piel o gastrointestinales. Por lo que se sugiere que los niños y adolescentes sigan con los hábitos de limpieza para que posteriormente no tengan consecuencias de diarreas, infecciones gastrointestinales.
- Para los docentes es importante conocer cuáles son las medidas higiénicas más adecuadas para la educación infantil; ya que los niños se encuentran en una etapa donde pueden adoptar diferentes actitudes de otras personas de su entorno en el recorrido de la escuela a su hogar. Se recomienda que los docentes deben enseñar a sus estudiantes los hábitos de higiene para el aseo personal; de tal modo que ellos lo practiquen en la escuela o en su casa, teniendo buenas actitudes de limpieza.
- Durante la llegada de los niños a la escuela, en sus primeros años de vida, el maestro debe promover la autonomía en la práctica de sus actividades que le regirán en su vida cotidiana, siendo la higiene como una de sus partes más importantes en la adquisición de esta. Lo que se sugiere que el maestro enseñe a sus niños de educación inicial los buenos hábitos de higiene para que los niños vayan adaptándose a las buenas prácticas de higiene.
- El hábito del cepillado dental era deficiente en el hogar y en la Institución Educativa, era inexistente tal práctica por falta de tiempo según refieren los docentes en la fase de inicio. Siendo el hábito que menos se practicaba; pero con la ayuda de los padres y el docente, se logró modificar parcialmente, dando avances muy significativos, el cual se seguirá modificando y haciendo una costumbre con la práctica y ayuda de los padres de familia y maestro.

REFERENCIAS CITADAS

- Aguilar, R. (2011) “Propuesta pedagógica para la intervención a nivel integral basada en principios básicos y filosóficos de los servicios dirigidos a la primera infancia”. Perú.
- Alcázar. L. (2004) ¿Por qué no funcionan los programas alimentarios y nutricionales en el Perú? Perú.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. Canada.
- Claux Marie Kanashiro y Young (2001) “Modelos Psicológicos de la instrucción” MINEDU.Perú.
- FAO (2009) faltan autores Programas de alimentación escolar sostenibles como estrategia de seguridad alimentaria y nutricional, derechos humanos y el derecho humano a la alimentación adecuada.
- FAO. (1992) Seguridad Alimentaria y Nutricional.Caribe.
- Hilgard, G, ER y Bower, H (1979) Teorías del aprendizaje Ed Trillas.
- INEI. (2008) OPS. Seguridad Alimentaria y Nutricional en la Comunidad Costa Rica.
- Ministerio de Educación (2008) Diseño Curricular Nacional de la Educación Básica Regular, Perú Recuperado. www.minedu.gob.pe, la ruta de mejoras para maestros y maestras, 25 de octubre de 2012.
- MINSA. (2011) Sistema de Información Estadística Nutricional SIEN. Perú.
- ONU. (1995) Comité de Derechos Económicos, Sociales y Culturales, Observación General No. 12, El derecho a una alimentación adecuada

Pérez A, A. y Castañeda Delio 2005 ¿Cómo se produce el aprendizaje individual en el aprendizaje organizacional? Universidad Católica de Colombia. Talca. Colombia

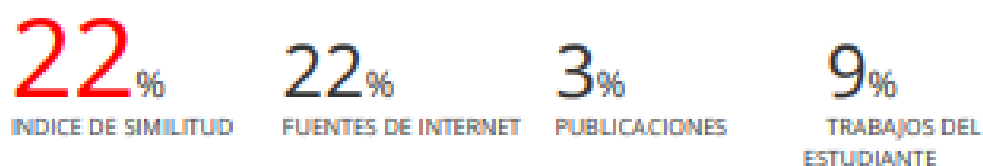
Pérez G, A. (1998) Lecturas de aprendizaje y enseñanza. Fondo de cultura económica. Colección Paideia.1988. España

PLANCAD GTZ KfW Gagné, R. M. (1985) The Conditions of Learning and Theory of Instruction. New York: CBS College Publishing.)

Zegarra. E. (2011) Seguridad Alimentaria: Una propuesta de política para el próximo gobierno. Opciones de Política económica en el Perú.

Influencia de Hábitos de higiene en la vida saludable de los niños de cinco años de edad

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	mafiadoc.com Fuente de Internet	2%
4	www.monografias.com Fuente de Internet	2%
5	lookformedical.com Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unh.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repository.unilibre.edu.co Fuente de Internet	1%
8	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	unlugarparaaprenderpra.blogspot.com Fuente de Internet	

		1 %
10	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1 %
11	docplayer.es Fuente de Internet	<1 %
12	www.scribd.com Fuente de Internet	<1 %
13	www.dspace.cordillera.edu.ec:8080 Fuente de Internet	<1 %
14	chchudinaguadix.wordpress.com Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía Activo



Dr. Segundo Obando Alencarquez Siles
Autor