

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos de higiene en niños menores de 4 años

Trabajo académico

Para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial

Autor:

Olinda Adrianzen Neira

Tumbes – Perú

2021

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos de higiene en niños menores de 4 años

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)

.....

Jaén – Perú

2020

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos de higiene en niños menores de 4 años

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

Olinda Adrianzen Neira (Autora)

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (Asesor)

Jaén – Perú

2020



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

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Tumbes, a tres días del mes de julio 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 Calixto 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: "Hábitos de higiene en niños menores de 4 años" para optar el Título de Segunda Especialidad Profesional en Educación Inicial al señor(a) **ADRIANZEN NEIRA, OLINDA**

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 15

Por tanto, **ADRIANZEN NEIRA, OLINDA**, queda apto(a) para que el Consejo Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes, le expida el título de Segunda Especialidad Profesional 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 Calixto La Rosa Feijoo.
Presidente del Jurado

Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado

Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Hábitos de higiene en niños menores de 4 años

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
2	www.buenastareas.com Fuente de Internet	1%
3	dspace.cordillera.edu.ec Fuente de Internet	1%
4	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
5	www.unicef.org Fuente de Internet	<1%
6	Submitted to Universidad Manuela Beltrán Trabajo del estudiante	<1%
7	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1%
8	www.scribd.com Fuente de Internet	<1%
9	repositorio.utc.edu.ec Fuente de Internet	<1%

Excluir citas

Activo

Excluir coincidencias < 15 words

Excluir bibliografía

Activo

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Asesor.

DEDICATORIA.

A mi familia, mis padres y amado esposo, a ellos dedico este trabajo por formar parte de este sacrificio y ser fuente de inspiración que hicieron posible llegar a culminar mis metas profesionales.

Olinda

ÍNDICE.

DEDICATORIA.....	vi
ÍNDICE.....	vii
RESUMEN.....	viii
ABSTRACT.....	ix
INTRODUCCION.....	x
CAPÍTULO I.....	30
HÁBITOS DE HIGIENE.....	30
1.1. ¿Qué son los Hábitos de Higiene?.....	30
CAPITULO II.....	33
IMPORTANCIA DE LA HIGIENE.....	33
2.1. Higiene corporal y personal.....	34
2.2. Bañarse diariamente.....	36
2.3. Cepillarse y lavarse bien el pelo.....	38
2.4. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón.....	39
2.5. En el lavado de manos, las uñas merecen tratamiento especial.....	39
2.6. Cepillarse los dientes después de cada comida.....	40
Higiene ambiental.....	40
CAPÍTULO III.....	42
MALOS HÁBITOS DE HIGIENE.....	42
3.1. Características de los malos hábitos.....	42
Pediculosis.....	42
Hongos.....	42
Diarrea.....	42
Caries dental.....	43
Las infecciones a los genitales.....	43
Gingivitis.....	44
CONCLUSIONES.....	37
RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS CITADAS.....	39

RESUMEN

Los hábitos de higiene en los niños, es un factor fundamental al valor de la salud, estos contribuyen que el niño tenga una relación de cuidado ante los factores del ambiente que dañan la salud. En el entorno existe gran cantidad de organismos que causan riesgo a la salud, así un adecuado aseo personal con agua y jabón puede evitar que bacterias, hongos y virus entren al cuerpo y alteren el equilibrio biológico del cuerpo. La higiene personal se debe inculcar desde la educación que los niños manejen hábitos de limpieza como actitud de cuidado al cuerpo para mantener una buena salud; dichos hábitos de higiene en los niños contribuyen estos mantenga una buena salud.

Palabras Clave: Higiene, Salud, limpieza.

ABSTRACT

The hygiene habits in children, is a fundamental factor to the value of health, these contribute that the child has a relationship of care before the factors of the environment that damage the health. In the environment there are many organisms that cause health risk, so a proper personal hygiene with water and soap can prevent bacteria, fungi and viruses from entering the body and altering the biological balance of the body. Personal hygiene should be instilled from education that children handle hygiene habits as a caring attitude to the body to maintain good health; hygiene habits in children contribute to maintaining good health.

Keywords: Hygiene, Health, cleanin

INTRODUCCION

Los hábitos de limpieza o higiene en los menores de cuatro años, tiene una trascendencia para conservar una salud óptima, es a partir de estas consideraciones que los niños que al ser activos interaccionan con el entorno natural y social, del cual se asocia microorganismo, bacterias y hongos que pueden dañar la salud, pero si se logra fomentar hábitos de limpieza en los menores de edad entonces se puede controlar para continuar con una buena salud.

Los hábitos de higiene, controlan los micro organismos tanto del cuerpo como lo que están por ingresar al mismo, de esta manera el niño se va a proteger de enfermedades e infecciones.

Un niño que practique hábitos de higiene, presenta condiciones para interactuar positivamente con los demás, influye en su autoestima, facilita la aceptación de los demás. Los hábitos de higiene también están relacionados con los buenos aprendizajes, así un niño que tiene hábito de higiene tiene salud y tiene la capacidad de conservar la atención en los aprendizajes.

El hábito en el proceso de alimentación es esencial para la salud, los niños tienen que conocer y practicar que antes llevar cualquier alimento al cuerpo, tiene que primero lavarse las manos, así también antes de consumir las frutas estas deben ser lavadas y secadas para evitar cualquier microorganismo ingresar al cuerpo.

Estos hábitos son promovidos partiendo de la familia, el centro educativo y el centro de salud, estas tres entidades consideran muy fundamentales que a temprana edad que los niños cuiden su salud, por los beneficios enormes para su buen desarrollo y éxito en la vida.

Objetivo General

- Determinar la importancia de los hábitos de higiene en los niños menores de cuatro años de edad.

Objetivos Específicos

- Describir los escenarios donde se presentan las bases para que el niño adquiriera adecuados hábitos de higiene.
- Describir las condiciones ambientales causantes de microorganismos que afectan la salud.

Agradezco infinitamente a los profesores de la Universidad de Tumbes, con quienes impartieron sus experiencias y que hicieron posible el desarrollo de nuestras capacidades profesionales.

A la Universidad Nacional de Tumbes, un agradecimiento especial por ser la institución que hace posible el acercamiento de los procesos educativos y los profesionales docentes en Jaén.

CAPÍTULO I

HÁBITOS DE HIGIENE

1.1. ¿Qué son los Hábitos de Higiene?

Un hábito es una acción continua que aparece como respuesta frente a un acto que favorece el bienestar de la persona y le conduce al éxito, el hábito es una práctica que se repite siempre, son acciones o actividades que ayudan que las personas cuiden su cuerpo y otros propositivos personales. Por ejemplo, enseñar a los niños que todos los días se laven las manos antes de comer, sería un hábito.

La higiene es un acto de limpieza tanto del cuerpo como de otros elementos que pueden usarse o poner al servicio del cuerpo con la finalidad de cuidar la salud (Viñao, 2010).

La higiene es un concepto que recoge un fundamento de prácticas de cuidado a la salud para conservarlo y prevenir de algunas enfermedades que pueden ocasionar daños a la misma (Viñao, 2010).

Desde este punto de vista la higiene está relacionada con las necesidades de mantener buena la salud, la limpieza resguarda al cuerpo de microorganismos que en el entorno natural y en las interacciones con los demás pueden pasar al cuerpo y dañar la buena salud.

A la higiene se le estudia como parte de la medicina, como tal tiene el objeto de mantener la salud y la prevención de enfermedades, son conjunto de saberes y técnicas que toda persona debe conocer y ponerlo en práctica para cuidarse o controlar los factores que son un riesgo para la salud (Paris, 2019).

Tomando en consideración el concepto de higiene, entonces corresponde a una buena educación para mantener un cuerpo con salud desde la higiene.

A partir de estos dos conceptos se puede decir que los hábitos de higiene son conocimientos y prácticas casi permanentes que favorecen mantener una sana salud, a partir prácticas de control del microorganismo que intenten ingresar al organismo y afectar la salud.

Dentro de la higiene se promueve prácticas o rutinas que consiste en lavado de manos antes de consumir sus alimentos, lavar las frutas antes de consumir, asearse el cuerpo todos los días, cepillado de los dientes entre otras prácticas de higiene personal.

Desde los hogares los padres no promueven el cuidado de la salud y las prácticas de higiene personal, lo niños no tiene o tienen muy escaso conocimiento y práctica de cuidado de su salud, es necesario que la educación en el hogar considera la importancia de enseñar a practicar una adecuada higiene para favorecer la salud (Jimenez, 2007).

La higiene debe darse en el mantenimiento de la piel, el cabello, las uñas, las manos, los pies y todo el cuerpo según las funciones o las interacciones que realice la persona, si la actividad está mediante las manos entonces es necesario lavarse las manos después de la actividad, no se puede comer con las manos sucias, estas pueden llevar organismo patógeno que dañan la buena salud.

Respecto a la higiene del cabello es fundamental porque este recoge polvo y con ello puede que ingresen al cuerpo hongos y bacterias que puede afectar la piel. En las uñas también se debe buscar un control a través del lavado. No se debe andar con los pies descalzos, el piso o la tierra también tienen microorganismos que puede subir al cuerpo y dañar la salud, por lo que es muy fundamental que los padres o la familia tomen en cuenta consideraciones para que los niños cuiden su salud desde los hábitos de higiene. (Jimenez, 2007)

La higiene está asociada a un ambiente saludable, de tal manera que el escenario de vivienda tiene que estar limpio, el aseo de la casa, el patio y los jardines, son requisitos fundamentales para salvaguardar la salud personal de los infantes fundamentalmente.

CAPITULO II

IMPORTANCIA DE LA HIGIENE

La higiene es esencial porque permite una buena salud para la persona, la higiene evita o previene infectarse con organismos patógenos que están a expensas de poner en riesgo la salud.

Por eso es importante que la persona ponga que los niños reciben información y pongan en práctica hábitos de limpieza como base para el cuidado de su salud.

Los hábitos de higiene empiezan en la casa en el hogar, es ahí donde los padres deben velar por una educación familiar de cuidado y protección a la salud, valorando lo importante para estar activos, interactuar con los demás, siendo necesario cumplir ciertas normas como lavarse antes de ingerir los alimentos, lavar las frutas antes de comer, cepillarse tres veces o después de cada comida, utilizar agua y jabón para bañarse, afeitarse el cabello, las uñas, la nariz y los oídos, todos los días.

La higiene personal, es importante para prevenir enfermedades, así evitaremos que hongos y bacterias fundamentalmente ingresen al cuerpo y dañen la salud, esta es una inquietud para los expertos de la salud en coordinación con los procesos educativos impartidos en las escuelas.

La forma que los niños aprendan hábitos de higiene, empieza por los adultos, serán los padres o los adultos quienes tienen que dar ejemplo de cuidado a la salud, estos deben diariamente mostrarse acompañados de sus hijos no lavarse las manos, cepillados, limpieza de la fruta, el aseo del cuerpo, en una relación responsable y ética (UNICEF, 2005).

2.1. Higiene corporal y personal

La higiene personal en los niños empieza desde la familia, son los padres con mucha paciencia y buena forma llevar a su hijo para que este cumpla con normas de aseo, en paralelo con él. Los padres son ejemplo, y cariño deben apoyar para que sus hijos inicien y mantengan los hábitos de higiene de uno mismo. (Masias, 2010).

Poco a poco también los padres deben dar orientaciones y conceptos de la jerarquía que es la limpieza en uno mismo para preservar la buena salud. Esta relación de enseñanza de padres a hijos debe ser cordial, gratificantes y halagadoras, para que el niño poco a poco y de manera autónoma y voluntaria realiza el cuidado de su salud, que poco a poco se constituye en hábitos de higiene personales. (Masias, 2010).

Los niños muestran disposición para participar activamente en el cuidado de su cuerpo, esta es una oportunidad que se debe aprovechar para profundizar la importancia de cuidar la salud practicando hábitos de higiene personal (Masias, 2010).

Desde el segundo año de edad el niño gusta jugar con arena, tierra y barro, es propio de su actividad y aprendizaje, sin embargo, después de esta actividad se debe lavar las manos o limpiarse todo el cuerpo con agua temperada o dependiendo de la situación, lo niños gustan de jugar con el agua, es otra oportunidad para para que estos adquieran conocimientos y actitud de cuidado al cuerpo.

Es importante recocer que los niños cuando juegan con tierra o arena están propensos a adquirir parásitos de orden intestinal, los animales como perros y gatos son agentes que causan de diarreas cuando estos entran al cuerpo del niño, por eso la importancia que un niño debe jugar en ambientes saludables y limpios.

Hay un descuido de limpieza de la nariz, la nariz debe limpiarse con agua o hisopos, estos ayuda que se mantenga limpia y favorezcan la entrada de aire, debido a la posible obstrucción por moco, muchas veces la obstrucción de la nariz no permite que el niño respire por ella y tiene que hacerlo por la boca, situación que también

genera daños si este es oportunidad para ingreso de bacterias intestinales (Masias, 2010).

En el caso que los niños presenten catarro, se debe evitar el contacto o proximidad con los demás, también se debe limpiar la nariz para dar fluidez a la respiración, esta descongestión ayuda a los niños para mantener más oxigenada el cuerpo necesario para la que la célula realice sus funciones vitales.

La ropa es otro elemento que puede ser medio de contagio o traer microorganismos dañinos a la salud, muchas bacterias y hongos se pegan en la ropa y luego mediante el contacto pasan al cuerpo del niño irritando la piel u otras formas de enfermedad, por eso las prendas de vestir deben ser lavadas después de una puesta.

La familia debe comprender los efectos que causan los cambios climáticos en los niños, así cuando hace frío se debe poner a los niños ropas que le ayude a mantenerse abrigados, cuando hace calor ropas ligeras que favorezcan la aireación, si es posible las habitaciones deben tener sistema de calefacción o termas para bañarse y no desequilibrar la temperatura corporal de los niños.

Los espacios abiertos también son escenarios importantes para mantener adecuada salud, la aireación y la luz protegen al cuerpo de enfermedades, sin embargo, es necesario que privar a los niños cuando el escenario físico puede ser fuente de contaminación o presencia de enfermedades.

La salud del niño también tiene que ver con el juego, no se debe prohibir al niño jugar o por razón que no ensucie la ropa se tenga que prohibir que este juegue sea en al campo, patio, árboles o con los animales menores.

La salud es fundamental en las personas y lo hábitos de higiene no deben prohibir acciones donde los niños interactúen para potenciar su capacidad corporal.

En educación inicial, los niños pueden utilizar babis, para no mancharse cuando estos pinten, es muy posible que algunos niños sientan irritación a la piel por causa de productos como pinturas que están compuestos por químicos o sales, de ahí

resulta necesario que la ropita del niño tenga que lavarse para ponerse al siguiente día (Masias, 2010).

La limpieza o higiene del cuerpo tiene un grado trascendencia para la salud, una buena higiene produce tranquilidad en la persona y es aceptado con facilidad en la sociedad, un mal cepillado genera olores desagradables y hace que muchas personas se alejen y esta se sienta triste y preocupado. Se debe promover lavarse los dientes mínimos tres veces al día, utilizar enjuague bucal y blanqueador (Francisco, 2017).

La práctica constante de limpieza de la boca, nariz y cuerpo en general se puede evitar muchas enfermedades, como hongos a la piel, la gripe y otras enfermedades causadas por bacterias, los padres juegan un papel primordial en el cuidado de la salud del hijo o los menores de 4 años de edad, los padres tienen que hacerlo con alegría y buena voluntad.

Las escuelas desde el currículo vienen promoviendo conocimiento y práctica de higiene personal, que ligado a la educación de la familia pueden dar resultado favorable en la salud del niño, los docentes también desarrollan prácticas de lavado de manos, cepillados, orientaciones para lavarse las manos antes comer, cocinar, pelar las frutas, etc. depende la familia que continúe con más práctica desde los conocimientos compartidos y así educar y estimular al dichos hábitos para una mejor salud (Francisco, 2017).

Algunas labores básicas que el menor debe realizar son: el baño cada día, cepillarse los dientes luego de cada comida y el buen lavado del cabello, con frecuencia el lavado de las manos con agua y jabonado, centrarse bien en el tratamiento de las uñas.

2.2. Bañarse diariamente

Bañarse diariamente es necesario, este proceso limpia al cuerpo de células muertas, toxinas, hongos y otros microorganismos externos. Se debe bañarse fundamentalmente en las noches, en este tiempo el cuerpo del niño puede descansar con más facilidad debido a su limpieza. Se debe evitar bañarse cuando la temperatura

esté baja, esto puede ocasionar resfriados o catarros, situaciones que se debe tener en cuenta para conservar una óptima salud.

Hasta los dos años de edad el baño del niño debe ser diario, este baño debe ser con agua adecuada al cuerpo o temperada a pesar que el niño presente resfriado o calentura, le proporciona limpieza y satisfacción y permite establecer en el niño el hábito de higiene constante para que cuando este de mayor edad este lo haga de manera voluntaria (Infantil, 2016)

- Se debe preparar el escenario para bañar a un niño: se espera que hacerlo durante la noche, pero en estos casos la hora no es necesaria, se debe tener al alcance, el agua, el jabón, la toalla, el Shampoo, el peine y la ropa, se debe preparar con mucha paciencia y cuidado los materiales, el agua debe presentar una temperatura aproximada de 22 a 24 °C.
- Bañera. Respecto a la bañera debe tener un tamaño adecuado para que el bebé alcance con comodidad, el recipiente o bañera tiene que ser suave que no afecte o incomode a bebe sentarse, además la madre debe tener a su alcance otro depósito pequeño para vaciar agua sobre el cuerpo del bebé que le permita dar la limpieza final del cuerpo.
- Agua. Respecto al agua se estima que la temperatura esté en adecuada relación a la temperatura corporal 36-37°C, para el control se debe utilizar termómetro, siempre que este esté bien calibrado, punto que genera sensación agradable del baño.
- Jabón y esponja: el jabón debe tener una estequiometria neutra, como por ejemplo el jabón de glicerina y otros que tengan ligera acides que no dañen el cuerpo mediante la irritación. La esponja debe ser suave, que permita resbalar como agua y jabón limpiando al cuerpo.
- Duración. Para bañar a un bebé no debe ser prolongado, el tiempo debe ser de 5 a 6 minutos, eso permite al bebé mantener en equilibrio corporal y evita el riesgo de resfriado.
- Técnica. Con el brazo izquierdo se debe sostener el cuello del bebé, de tal forma que este se sienta cómodo y evitar dolor, este apoyo debe ser inclinado para evitar que el agua ingrese por nariz y boca.

- Toalla. La toalla debe servir para una sola limpieza y además personal, debe frotar el cuerpo con suavidad y delicadeza, evitando la dureza.

Tomar en cuenta que la piel en la etapa de bebé y de niño estas son frágiles y se debe tener mucho cuidado a la hora de asearlo, el pañal debe ser controlado para cambiar todo vez que hay hecho alguna deposición u orinado (Infantil, 2016).

Se debe mantener una piel seca del bebé para evitar picazón o escaldadura, se puede aplicar cremas protectoras y uso de talco recomendado por el médico.

2.3. Cepillarse y lavarse bien el pelo

Los niños o bebes tienen la fragilidad del cabello a caerse, por eso se debe lavar todos los días, no preocuparse si se nota cabello caído del bebé, poco a poco este cabello se torna más resistente y queda fuerte en función a que pase el tiempo de vida (Infantil, 2016)

El cabello o pelo tiene dos situaciones por el cual se debe cuidar, primero porque en el junta polvo y se ensucia por efecto del entorno y en segundo lugar porque puede albergar piojo u otro microorganismo que afecta el cuero cabelludo, por esas razones se debe lavar con agua y jabón.

El polvo que recibe el pelo también está cargado de heces fecales, en el ambiente físico por arrastre llega partículas de heces fecales que bien pueden causar enfermedades a la piel o intestinos, además de irritabilidad.

Los piojos y las liendres se controlan con el baño, para evitar su contagio y pérdida del apetito, cansancio y sueño. Los piojos producen escozor y sarna o laceraciones en la piel, que dañan la salud y el bienestar del infante. El cabello se debe lavar con shampoo y jabón adecuado para no irritar el cuero cabelludo y los ojos (sociomedicas, 2007)

2.4. Lavarse frecuentemente las manos con agua y jabón

El lavado de manos con agua y jabón es uno de los hábitos más sencillos pero fundamentales, porque a diario los niños están tocando objetos y cosas que desconocen el grado de contagio que pueden causar.

El lavado de manos debe hacerse después de cada actividad, luego antes y después de cada comida.

Una buena higiene de manos permite no contagiarse de bacterias, y así por ejemplo evitar contagiarse del cólera u otra bacteria gastro intestinal.

También el lavado de manos limita el contagio de la gripe, tuberculosis, neumonía y otras afecciones respiratorias (sociomedicas, 2007).

2.5. En el lavado de manos, las uñas merecen tratamiento especial

Cuando se lava las manos también se debe tomar en cuenta el cortado de uñas, las uñas largas pueden perjudicar la salud del bebé, pueden hacer cortes en la cara o cualquier otra parte de la piel. En las uñas se esconde microorganismo o bacterias que en él bebe que lleva estas a la boca pueden causar mucho daño a su salud.

Cortar las uñas deben hacerlo con tijera desinfectada y con mucha precaución, utilizar alcohol para desinfectar y estar seguro de no contaminar o contagiar al niño o bebé. (Infantil, 2016)

Hay hogares o niños que muestran descuido en el tratamiento de las uñas, por lo que se debe educar y buscar formas que el niño asuma un rol de limpieza desde la coordinación de los padres, la higiene de las uñas es muy necesario en los años iniciales de vida del infante.

2.6. Cepillarse los dientes después de cada comida

El cepillado de dientes es necesario como hábito de higiene para la salud, este debe realizarse como mínimo tres veces al día, antes o después de cada comida, se debe utilizar pasta de cepillo recomendado por el médico.

Hay marcas de pasta de dientes que no son eficientes, esta situación de cuidado del cuerpo tiene que asumirse con responsabilidad, la boca necesita estar limpia para evitar mal aliento y olores desagradables que alejan a las personas de los demás y bajan la autoestima.

Desde los tres años en adelante los niños están formados para lavarse los dientes de manera autónoma, con responsabilidad y conocimiento, ya asumen que cuidarse la salud es importante para estar bien con los amigos y mantener una buena salud (Francisco, 2017).

Higiene ambiental

Vestido: el vestido es muy importante para proteger al niño o bebé, los vestidos deben ser de lana principalmente. Algunos niños tienen reacción a vestidos de nylon, estos alteran el cuerpo generando daño a la salud.

La ropa debe proteger del frío y evitar el calor interior del cuerpo, por eso es importante vestir a niño de acuerdo a los cambios climáticos del ambiente; las ropas no deben tener broches, estas deben ser sueltas y delicadas. Se debe usar gorritos de acuerdo al gusto y tipo de piel, los gorritos protegen del calor, frío y polvo (Infantil, 2016).

Calzado: desde los primeros años de vida el niño no tiene la necesidad de vestir con zapato de cuero, es necesario sus botitas de algodón u otra tela que no le cause irritación, no se debe ajustar demasiado porque irritaría la piel. Cuando el niño empieza andar es necesario vista un zapato adecuado que le permita caminar son dañar el pie. Estos son recomendaciones o hábitos para cuidar la salud desde la edad temprana.

Cuna: la cuna es un espacio para descansar, esta debe tener comodidad tanto en el tamaño como la suavidad y seguridad, las cuñas deben evitar la asfixia (Infantil, 2016)

Cohecito y silla de paseo son de vital importancia y deben estar limpios y desinfectados para evitar contacto con microorganismo patógenos (Infantil, 2016), también tener en cuenta la postura corporal del niño o bebé a la hora de ponerlo al cochecito y silla para evitar que el cuerpo desarrolle de manera desproporcionada (Infantil, 2016).

Habitación, otro de los requisitos para mantener salud mental y afectiva debe darse al niño su propia habitación, donde debe estar limpia de cualquier material que afecte la salud del niño, los rayos solares deben ser controlados para proporcionar luz necesaria, deben ser ventilados y mantener una temperatura de 18-22°C, tener cuidado con los tomacorrientes y enchufes estos pueden dañar la salud del niño.

Sueño: los niños deben tener descanso para recuperar energía y que el cuerpo crezca, cuando va avanzando los años del niño va disminuyendo el interés por dormir, el niño duerme más hasta 10 (Infantil, 2016).

CAPÍTULO III

MALOS HÁBITOS DE HIGIENE.

3.1. Características de los malos hábitos.

Los malos hábitos de higiene generan posibles enfermedades, de las cuales se puede describir algunas (Oliva, 2017).

Pediculosis

La falta de lavado al cabello y cabeza, se relaciona con la presencia de piojo y liendra, este genera escozor, picazón, hinchado, incluso heridas en la cabeza, situación que afecta de manera severa si no se controla los efectos pueden ser pérdida de apetito, anemia, cansancio y desatención (Herbert, 2015).

Hongos

Si se deja humedad en el cuerpo entonces da posibilidad de presencia de hongos, cuando el cuerpo está más expuesto a la oscuridad y a la poca luz, las ausencias de los rayos en el cuerpo de los niños permiten que los hongos se posesionen donde el cuerpo no recibe luz.

La infección con levadura o por el microorganismo *Cándida albicans*, se constituye en un re rebelde sapullido o erupción de color rojo vivo es común en niños; las infecciones por hongos son ligeros, tienen influencia solo en la piel, el pelo, las uñas, u otras zonas que son superficiales. *Cándida albicans* prospera en cualquier entorno tibio y húmedo, como el área del pañal.

Diarrea

La falta de un adecuado lavado de manos, limpieza de las frutas antes de consumir y alimentos mal aseados, pueden ser causantes de las diarreas. Además, las

diarreas son enfermedades producidas por una mala higiene del cuerpo, la diarrea es transmitida por bacterias, microbios y lombrices que a falta de un adecuado cuidado el niño resulta contagiado y elimina deposiciones lechosas, blandas y fluidas (Sickkids, 2009).

En los niños y bebés la diarrea muestra los siguientes síntomas (Sickkids, 2009): Sequedad en los labios y boca, pocas lágrimas al llorar, los ojos están ligeramente hundidos, poca capacidad de miccionar (hacer pis), su orina es de color oscuro, los niños presentan poco interés y energía para moverse o jugar, el tiempo que dura la diarrea puede llegar hasta los cinco a siete días.

Diarrea en bebés alimentados a pecho: En los primeros meses de vida del bebé, muestra defecaciones blandas y fluidas no es de alarmar, sin embargo, si va acompañada de fiebre y dolor del cuerpo entonces y orina fluido constantemente es síntoma de diarrea y debe ser tratado por el médico. Si la enfermedad persiste visitar al médico.

La leche materna es fundamental para controlar la diarrea, es recomendable extraer la leche y darle 1 cucharadita (5 ml) de leche materna o solución de rehidratación oral cada 3 minutos. Aumente la cantidad según la tolere. Cuando el bebé no haya vomitado en el transcurso de 4 horas, intente amamantar nuevamente. (Sickkids, 2009).

Caries dental

Un mal cepillado y limpieza de la boca produce la enfermedad de la caries dental, el dejar restos de alimentos en la boca genera daños al esmalte y dentina del diente, así como el mal olor, el agente dañino se llama *Streptococcus mutans*.

Las infecciones a los genitales

En la mujercita más que en los varones la mala higiene a los órganos genitales, genera en la mujer infección vaginal, por efecto de hongos y bacterias, esto se da

conocer por la irritación, sentir ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en momentos maloliente.

Para evadir dicha enfermedad se tiene como requisito lavarse frecuentemente las partes íntimas femeninas y limpiar la zona al culminar de orinar, hacerlo de adelante a atrás.

Gingivitis

El mal lavado de la boca también genera la enfermedad de la Gingivitis producida por bacterias que encuentran el sustrato orgánico necesario para su proliferación. Recomienda cepillarse tres veces diarias y con enjuague bucal, evitar que el cepillado choque con las encías.

CONCLUSIONES

PRIMERA. - La limpieza es una parte esencial en la vida diaria se debe a que a partir de ello se pueden precaver enfermedades y se forman hábitos saludables. De igual manera, beneficia entre los niños respecto a su adaptación en la sociedad debido a que en la primera etapa de vida en la escuela su conjunto de amigos se empieza a formar selectivamente. Dichos hábitos también le favorecen para conocer su cuerpo y brindarle una sensación de seguridad e independencia.

SEGUNDA. – Es en el hogar donde se forman las bases ya que el menor tiende a repetir todo aquello que observa, a pesar de que en la escuela se hable sobre higiene y se tenga ya determinada en una serie de hábitos, laboriosamente llegarán a formar parte de su forma de vida, si su padres con su actitud y conducta no aportan a ello, la tarea del profesor será más difícil.

TERCERA. – El hogar, la institución educativa, el salón de clase, los ambientes de la comunidad y los lugares donde se desarrollan gran parte de las labores deben reunir las condiciones mínimas de la limpieza ambiental en cuanto a su espacio, ubicación, infraestructura, ventilación, higiene y calidad del ambiente de forma de favorecer la seguridad y prevenir enfermedades.

RECOMENDACIONES

- A los docentes, considerar que la presente investigación contribuye a mejorar los hábitos de higiene, identificando los tipos de enfermedades que causan, y así mejorar su higiene en los niños.
- A la Unidad de Gestión Educativa Local, Jaén, agenciarse de la investigación para promover a través de los docentes el desarrollo de hábitos de higiene en los niños.
- A las directoras que tienen a cargo formar niño, informarse de la importancia de esta investigación, porque ayuda a identificar las enfermedades causadas por los malos hábitos de higiene en los niños, y así mejore su programación educativa en beneficio de los niños.

REFERENCIAS CITADAS

- Francisco, M. G. (24 de octubre de 2017). *Eres Mama. Obtenido de Importancia de la Higiene Personal: <https://eresmama.com/importancia-habitos-de-higiene-personal-ninos/>*
- Herbert, M. A. (2015). Pediculosis. *Clinica Hospital Infantil*, 22-25.
- Infantil, M. (2016). *maternoinfantil.org*. Obtenido de Higiene en el recién nacido y lactante: <http://www.maternoinfantil.org/archivos/B64.PDF>
- Jimenez, A. I. (2007). *“ESTRATEGIAS DIDÁCTICAS PARA LA FORMACIÓN DE HIGIENE EN EL NIÑO DE PREESCOLAR*. Zamora: Universidad Pedagógica Nacional.
- Masias, C. M. (2010). LA AUTONOMÍA PERSONAL INFANTIL: HÁBITOS HIGIÉNICOS, ALIMENTICIOS Y HORAS DE DESCANSO. *Temas para la Educacion*.
- Oliva, E. S. (2017). *Programa Educativo para promover la higiene personal en niños de Primero de Secundaria*. Chiclayo: Publicaciones y Divulgaciones Científicas.
- Paris, E. (2019). *Lols hábitos de higiene en la infancia*. Obtenido de <https://www.bebesymas.com/salud-infantil/los-habitos-de-higiene-en-la-infancia>
- Sickids. (17 de noviembre de 2009). *aboutkidshealth.ca*. Obtenido de Diarrea: <https://www.aboutkidshealth.ca/Article?contentid=7&language=Spanish>

sociomédicas, G. d. (2007). Obtenido de La Higiene Personal y la salud:
https://www.researchgate.net/publication/303365752_La_higiene_personal_y_la_salud

UNICEF. (2005). *Habitos de Higiene*. Venezuela: unicef.org.

Viñao, A. (2010). *Higiene, salud y educación en su perspectiva histórica*. Obtenido de <https://www.scielo.br/j/er/a/7R35zb9pFCwpXCZB3j3gQQK/?lang=es>