

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial

Trabajo académico.

Para optar el Título de Segunda especialidad profesional en Educación Inicial

Autor:

Anita Eloida Lujan Zuñiga

Trujillo - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial

Trabajo académico aprobado en forma y estilo por:

Dr. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva (presidente)

.....

Dr. Andy Figueroa Cárdenas (miembro)

.....

Mg. Ana María Javier Alva (miembro)

.....

Trujillo - Perú

2019

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES



Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial

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

Anita Elويدa Lujan Zuñiga. (Autora)

.....

Dr. 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 SUSTENTACIÓN DE TRABAJO ACADÉMICO

Trujillo a los veintiocho días del mes de agosto del año dos mil diecinueve, se reunieron en la I.E. Victor Raúl 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 Oswaldo Alburquerque 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 al señor al señor (a) **LUJAN ZUÑIGA, ANITA ELOIDA**.

A las doce horas, y de acuerdo a lo estipulado por el reglamento respectivo, el presidente del Jurado dio por iniciando 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, **LUJAN ZUÑIGA, ANITA ELOIDA**, 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 trece 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. Segundo Oswaldo Alburquerque Silva
Presidente del Jurado


Dr. Andy Kid Figueroa Cárdena
Secretario del Jurado


Mg. Ana María Javier Alva
Vocal del Jurado

Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial

INFORME DE ORIGINALIDAD

18%

ÍNDICE DE SIMILITUD

16%

FUENTES DE INTERNET

2%

PUBLICACIONES

14%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

hdl.handle.net

Fuente de Internet

4%

2

Submitted to Infile

Trabajo del estudiante

3%

3

www.coursehero.com

Fuente de Internet

3%

4

Submitted to Corporación Universitaria
Iberoamericana

Trabajo del estudiante

3%

5

Submitted to Universidad de Deusto

Trabajo del estudiante

2%

6

edgarm-edgar.blogspot.com

Fuente de Internet

1%

7

Submitted to Universidad Catolica De Cuenca

Trabajo del estudiante

1%

8

es.slideshare.net

Fuente de Internet

1%



9	prezi.com	Fuente de Internet	<1 %
10	repositorio.ute.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %
11	rraae.cedia.edu.ec	Fuente de Internet	<1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 15 words



Dr. Oscar Calixto La Rosa Feijoo
Asesor.

DEDICATORIA.

“A Dios por guiar mi vida

A mis padres por su afecto y confianza”

ÍNDICE

DEDICATORIA.	7
ÍNDICE	8
RESUMEN	9
ABSTRACT	10
INTRODUCCIÓN	11
CAPÍTULO I:	14
HÁBITOS DE HIGIENE	14
1.1. Hábitos de higiene en niños	14
1.2. Hábitos de higiene	15
CAPITULO II:	17
CLASIFICACIÓN, TIPOS Y DIMENSIONES DE HÁBITOS DE HIGIENE	17
2.1. Clasificación	17
2.2. Tipos de higiene	18
2.3. Dimensiones de los hábitos de higiene	23
2.3.1. Dimensiones	23
CONCLUSIONES	27
RECOMENDACIONES.	28
REFERENCIAS CITADAS	29

RESUMEN

En el presente trabajo académico, 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

ABSTRACT

In this academic work, we will take a tour of key concepts related to hygiene habits in children of four years of initial education. Due to the breadth and novelty of this subject, we will make a cut, focusing on initial education, with 4-year-old children, taking into account the importance of this subject in the personal development of children and its incidence in their formation. . We will take some points of hygiene habits such as classification, types of hygiene and their dimensions contextualized to our reality according to what is required by current educational policies.

Keywords: Hygiene habits, personal hygiene and recreation hygiene

INTRODUCCIÓN.

En nuestra práctica pedagógica diaria durante la aplicación de las sesiones de aprendizaje asignadas abordamos diversas situaciones significativas que parten de problemáticas latentes en el desarrollo integral de formación de los niños y niñas.

Sin embargo en los últimos tiempos se han priorizado temas que embargan desde las emociones, logros de aprendizajes y políticas educativas emergentes, pero se ha descuidado el estudio y profundización de estudios concienzudos sobre aspectos elementales como los hábitos de higiene en los niños del nivel inicial los cuales van a determinar la consolidación de la personalidad a través de su autonomía, seguridad, autoestima y otros factores de vital trascendencia para garantizar la salud corporal y emocional de los niños.

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 parte de sus 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.

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 (Martin, 2004)

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.

En el Perú el ministerio de salud mencionó que para evitar las enfermedades, es la técnica de lavado de manos que consiste en utilizar agua y jabón antes de la preparación de los alimentos para la ingesta de los niños .utilizar utensilios limpios: (tazas, platos, vasos cucharas, etc.).Así como colocar la basura en recipientes tapados y fuera de la vivienda. (García 2004)

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 el desarrollo del trabajo se ha planteado los siguientes objetivos:

Objetivo general.

Analizar las características teóricas de los Hábitos de higiene en niños de cuatro años de educación inicial

Objetivos específicos.

- Describir el marco teórico de los hábitos de higiene en niños.
- Describir la clasificación y dimensiones de los hábitos de higiene

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?

¿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 contenido del trabajo está dado en dos capítulos, en ellos se dan a conocer los planteamientos hechos en los objetivos, así mismo se dan a conocer las conclusiones, recomendaciones y referencias citadas.

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. La higiene brinda las normas para mantener la salud del cuerpo, y mantener la salud es gozar de la vida y hacerla más hermosa. (Dueñas, 2000).

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. 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 (MINSA,2012).

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.

Según Gonzales (2000) 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 periodísticas, conferencias, realización de exposiciones, congreso sobre higiene, televisión impresión de carteles y folletos títere y teatros.

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.

Salas y Marat (2000) 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

La higiene personal, indica Calvo (1992) 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.

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.

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)
- 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).
- 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. Esta 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 de la superficie del cuerpo humano y de las cavidades orgánicas que se abren en esa superficie. (Moreno, 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.

2.2. Tipos de higiene

A. Higiene en la piel

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. (Meda, 2008)

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)

La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades. Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades de la casa, la escuela y el trabajo. 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).

La OMS (2009) 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).

Concepción (2004) 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.

C. Higiene de los pies

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo ha sido probablemente el elementos más difundidos en la imagen corporal, por el elevado riesgo de contraer

enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física; 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. 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).

Potter y Perry (2003) 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). 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.

Swapan y Sanjay (2007) 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)

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 seria arrastrar hacia dentro parte del cerumen que segrega produciéndose así un “tapón de oído” (Malca, 2011)

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

filosófico 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)

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)

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)

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 limpiado 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)

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)

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).

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).

Concepción (2004) 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 ($\text{pH} = 6$) y que no irriten.

Refieren Potter y Perry (2003) 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.

Pamplona (2009).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. Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente. Los estudiantes deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas, así sea el uniforme, deberán lavarlo al menos dos veces por semana. “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). 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 (Concepción, 2004).

Dueñas (2001) 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.

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.

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 publica, aseo corporal y aseo parcial del cuerpo.

RECOMENDACIONES.

- Desarrollar el interés en investigar los hábitos de higiene en los niños del nivel inicial.
- Utilizar hábitos de higiene para desarrollar al a construcción de la autonomía, seguridad, autoestima, auto concepto y relaciones interpersonales.
- Utilizar diariamente en las sesiones de aprendizaje los hábitos de higiene para promover una buena salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Bruce, G (2002), Educación para la salud. Editorial manual moderno.
- Cacho, D. (2009). Relación de los hábitos de higiene personal. Editorial Larousse.
- Concepción, C. (2004). Programa Educación para la Salud. Instituto de formación médica continuada de Tenerife. Editorial jurídica Chile.
- Di Lorenzo, S. y Nigro, I. (2004). Programa de promoción de hábitos saludables en niños y adolescentes. Editorial
- Dueñas, F. (2001). Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar. Diplomado Universitario en Enfermería. España,
- Elola, (2008). Programa de formación sobre la higiene de las manos: Estudio comparativo aleatorizado del lavado higiénico y el uso de soluciones alcohólicas. Editorial Universidad de Rioja.
- Gonzales (2007) higiene corporal .Editorial de la Universidad Ricardo Palma.
- Instituto de la UNESCO para la educación (2000) Hablemos de higiene.
- Martín, V. (2004). Hábitos de higiene personal y en la escuela. Editorial Revista digital “Investigación y Educación.
- Ministerio de Salud, (2012). Guía de gestión de la estrategia de escuelas promotoras de salud. Lima: Ministerio de Salud.
- Pamplona, J. (2009). ¿Cómo tener un cuerpo sano? .Editorial Pamplona.
- Parada, J. (2011). Proyecto Educativo sobre Higiene Personal dirigido a los Niños y niñas .Editorial
- Pascual (2004), Educación en hábitos de higiene. Editorial de Telesur.
- Potter, P. y Perry, A. (2003). Fundamentos de enfermería (5ª ed.).Editorial Barcelona.
- Ruiz, A. y Acosta, M. (Diciembre 2007). Estudio clínico-epidemiológico sobre pediculosis capitis en escolares de Coro, estado Falcón, Venezuela. Editorial los trusteros .
- Sánchez y Ruiz, (2010) Hábitos de higiene. Editorial Popular Madrid.