



HIGIENE Y CUIDADO DEL CUERPO

ACTIVIDADES DE APOYO

GUÍA DEL DOCENTE

INTRODUCCIÓN

Para que estos aprendizajes se concreten se acompañan las guías elaboradas por profesionales especialistas en el tema con una proyección y un conjunto de actividades que los docentes pueden trabajar en las aulas de manera participativa, así el alumno se convierte en el verdadero protagonista de la acción y el constructor de su aprendizaje. También hay actividades para trabajar en casa con la familia, responsable primera de la educación de nuestros niños.

Cada actividad recomendada para el alumno parte de su nivel madurativo y de la realidad en la que vive y que le es significativa, procurando estimular su capacidad reflexiva y de observación para la resolución de situaciones problemáticas, para ampliar sus horizontes y brindarle nuevas posibilidades para su vida comunitaria. A su vez intenta estimular aquellas habilidades cognitivas que están en la base del aprendizaje (atención, percepción, memoria, pensamiento, lenguaje, razonamiento espacial, secuencias temporales, etc.) a fin de insertarse en el trabajo áulico cotidiano sin interferirlo y además estimulando a los alumnos con dificultades.

Estas actividades no deben aplicarse necesariamente en una clase luego de ver la proyección, sino que pueden ser incluidas durante las semanas siguientes de trabajo áulico, posibilitando la asimilación progresiva.

Presentamos esta guía del docente como una hoja de ruta en el camino emprendido esperando acompañarlos en la tarea.

Educación para la Salud



ACTIVIDAD N°1:

Los hábitos en general se logran cuando la acción que la persona realiza se torna significativa. Entonces se incorpora a la vida cotidiana sin ser una obligación o representar un esfuerzo. Para ello es necesario reconocer las consecuencias positivas que se derivan de las conductas propuestas y las negativas de una actitud indiferente hacia ellas.

Toda consecuencia tiene una causa, y si se logra que los alumnos las relacionen, la formación de hábitos se logra con mayor facilidad.

Nivel sugerido: primaria y secundaria (primeros años).

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer las consecuencias positivas que los hábitos de higiene personal brindan a su salud.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud, de la higiene personal y de los otros.

Ejercicio

Explica las consecuencias que se derivan de las acciones que aparecen en las siguientes ilustraciones.

Imagina la acción contraria a la que aparece en las imágenes y luego escribe qué pasaría.



Consecuencias:

.....

¿Qué pasaría si en la imagen apareciera la acción contraria?

.....



Consecuencias:

.....

¿Qué pasaría si en la imagen apareciera la acción contraria?

.....



Consecuencias:

.....

¿Qué pasaría si en la imagen apareciera la acción contraria?

.....



Consecuencias:

.....

¿Qué pasaría si en la imagen apareciera la acción contraria?

.....

ACTIVIDAD N°2:

Nivel sugerido: primaria.

Objetivo

Que el alumno:

- tome conciencia de los propios hábitos de higiene personal y las consecuencias de su manera de actuar.

Ejercicio

Autoevaluación de mis hábitos de higiene personal

Rodea con un círculo:

- la **S** si siempre actúas así
- la **CS** si casi siempre actúas así
- la **AV** si a veces actúas así
- la **CN** si casi nunca actúas así
- la **N** si nunca actúas así

1. <i>Lavo y cepillo las uñas de mis manos y pies.</i>	S	CS	AV	CN	N
2. <i>Introduzco objetos en mis oídos para limpiarlos.</i>	S	CS	AV	CN	N
3. <i>Cepillo mis dientes después de cada comida.</i>	S	CS	AV	CN	N
4. <i>Toco mis ojos con las manos sucias.</i>	S	CS	AV	CN	N
5. <i>Lavo mis manos luego de usar el baño en la escuela.</i>	S	CS	AV	CN	N
6. <i>Me gusta acariciar y jugar con animales de la calle.</i>	S	CS	AV	CN	N
7. <i>Mantengo cortas las uñas de mis manos y pies.</i>	S	CS	AV	CN	N
8. <i>Cepillo mis dientes antes de ir a dormir.</i>	S	CS	AV	CN	N
9. <i>Lavo mis manos antes de comer.</i>	S	CS	AV	CN	N
10. <i>Me baño y lavo el cabello.</i>	S	CS	AV	CN	N



11. *Si algún amigo lo necesita le presto mi pañuelo.*

12. *Cambio mis medias y ropa interior diariamente.*

Resultados:

→ Las afirmaciones 1, 3, 5, 7, 8, 9, 10 y 12 puntúan con:

→ Las afirmaciones 2, 4, 6 y 11 puntúan con:

S CS AV CN N
S CS AV CN N

S	CS	AV	CN	N
4	3	2	1	0
0	1	2	3	4

Suma los puntos obtenidos en cada afirmación y califícate:

- Entre 36 y 48 puntos: **BUENO O MUY BUENO**
- Entre 28 y 35 puntos: **REGULAR**
- Entre 36 y 48 puntos: **FLOJO O MUY FLOJO**



Maletín Educativo de Salud



BUENO O MUY BUENO con tus hábitos de higiene y cuidado personal, mantén tu actitud y evitarás contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.



REGULAR en tus hábitos de higiene y cuidado personal, debes mejorarlos o estarás expuesto a contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.



FLOJO O MUY FLOJO en tus hábitos de higiene y cuidado personal, debes mejorarlos urgentemente o estarás expuesto a contagiarte de enfermedades producto de la falta de limpieza.

Cualquiera haya sido tu resultado siempre se puede mejorar. Propone tres acciones para mejorar tus hábitos de higiene y cuidado personal esta semana:

-
-
-



ACTIVIDAD N°3:

Nivel sugerido: educación inicial y primaria (para los más chiquitos es necesaria la mediación del docente).

Objetivo

Que el alumno:

- reconozca las conductas adecuadas que favorecen la salud y aquellas inadecuadas que pueden originar complicaciones en la salud a partir de la falta de higiene.

Ejercicio

Puesta en común en clase.

Juan acaba de salir al recreo luego de una interesante clase de Ciencias Naturales, muy apurado va al baño de la escuela... ¡ya no aguantaba más! Igual de apurado sale corriendo del baño al patio, para no perder ni un minuto más del recreo, tanto que no lava sus manos, las limpia en su ropa.

Corre un rato por el patio, interviene en un partido de fútbol con sus compañeros, es el arquero del equipo, por lo que para atajar varias veces debe ir al suelo en busca de la pelota. Para levantarse apoya sus manos en las baldosas del patio. En una atajada manda la pelota al lado de los bebederos, donde se ha juntado un charco con agua. Al buscarla la nota mojada... vuelve al arco y al ponerla en juego siente sus manos mojadas, las seca en su ropa, igual que cuando salió del baño.

¡Penal para el equipo contrario! Juan se alista a atajarlo, si lo hace será el héroe del partido. Frota sus ojos con las manos, como para ver mejor la pelota que viene... ¡Ataja! Y todos festejan.

Queda tiempo de recreo aún para un alfajor antes de ir al aula, como el kiosco está vacío saca un billete arrugado de su bolsillo y paga su merecido premio. Mientras come el alfajor suena el timbre... acaba de terminar el mejor recreo de su vida. Vuelve al aula muy contento.

A la noche, ya en casa siente los ojos irritados y dolor de estómago.

Contestamos y dialogamos entre todos, luego cada uno escribe una respuesta:

1. ¿A qué se pueden deber los ojos irritados de Juan y su dolor de estómago?

.....
.....

2. ¿Qué tiene que ver el texto con los hábitos de higiene?

.....
.....



3. ¿Podría Juan haberse divertido en el recreo y a la vez no sentirse enfermo más tarde?

.....
.....

4. ¿En qué momentos Juan expuso su salud? ¿Por qué? ¿podría haber actuado distinto?

.....
.....
.....

5. ¿Te pasan cosas parecidas a las que Juan vivió en su recreo?

.....
.....
.....



ACTIVIDAD N°4:

Nivel sugerido: educación inicial y primaria primeros años (trabajo oral); primaria últimos años (trabajo escrito).

Objetivos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los hábitos de higiene y cuidado personal como estrategias y medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.
- aprenda a reconocer como cada hábito de higiene se relaciona o favorece un tipo de prevención específico, por lo que el conjunto de los mismos son una base sólida para una vida saludable.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud, de la higiene personal y de los otros.

Ejercicio

Este ejercicio se puede utilizar como motivación para desarrollar el tema de hábitos de higiene y cuidado personal. Una vez que los alumnos han dialogado o escrito las respuestas a las preguntas formuladas se realiza la exposición partiendo de los propios conocimientos de los alumnos.

Dime por qué...

¿Es necesario un baño diario?

.....
.....
.....
.....



¿Debemos cepillarnos los dientes después de cada comida y antes de dormir?

.....
.....
.....
.....



¿Debemos lavarnos las manos después de ir al baño y antes de tocar o consumir alimentos?

.....
.....
.....
.....



¿No debemos introducir objetos para limpiarnos los
oídos o la nariz?

.....
.....
.....
.....



¿No debemos acercar las manos sucias a nuestros ojos?

.....
.....
.....
.....



ACTIVIDAD N°5:

La identificación por parte de los más pequeños de los objetos que se relacionan con el cuidado de la higiene personal es importante para el desarrollo de los hábitos en este sentido.

Luego de haber recibido la explicación del docente sobre la importancia del aseo personal se debe reforzar diariamente en los alumnos el uso correcto de los mencionados elementos. Una estrategia es la que se presenta aquí, donde cada alumno colorea el dibujo de un objeto relacionado con el aseo y la higiene personal y menciona o escribe (según su edad) algunas características propias del mismo.

Nivel sugerido: educación inicial y primaria primeros años.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a relacionar los elementos que facilitan que cada hábito de higiene pueda realizar.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud, de la higiene personal y de los otros.

Ejercicio

Píntame y dime cosas sobre mí

¿Cómo me llamo?

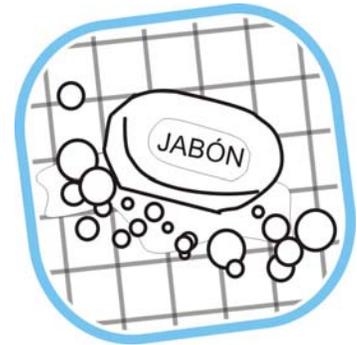
.....

¿Cómo soy?

.....

¿Para que sirvo?

.....





¿Cuándo debes usarme?

.....

.....

.....

¿Qué pasa si no me utilizas?

.....

.....

.....

¿Dónde puedes encontrarme?

.....

.....

.....

Píntame y dime cosas sobre mí

¿Cómo me llamo?

.....

.....

.....

¿Cómo soy?

.....

.....

.....

¿Para que sirvo?





.....

.....

.....

¿Cuándo debes usarme?

.....

.....

.....

¿Qué pasa si no me utilizas?

.....

.....

.....

¿Dónde puedes encontrarme?

.....

.....

.....



Píntame y dime cosas sobre mí

¿Cómo me llamo?

.....
.....
.....

¿Cómo soy?

.....
.....
.....

¿Para que sirvo?

.....
.....
.....

¿Cuándo debes usarme?

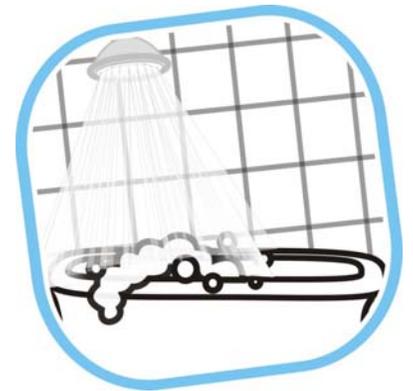
.....
.....
.....

¿Qué pasa si no me utilizas?

.....
.....
.....

¿Dónde puedes encontrarme?

.....
.....
.....



Píntame y dime cosas sobre mí

¿Cómo me llamo?

.....
.....
.....

¿Cómo soy?

.....
.....
.....

¿Para que sirvo?

.....
.....
.....

¿Cuándo debes usarme?

.....
.....
.....

¿Qué pasa si no me utilizas?

.....
.....
.....

¿Dónde puedes encontrarme?

.....
.....
.....



Píntame y dime cosas sobre mí

¿Cómo me llamo?

.....
.....
.....

¿Cómo soy?

.....
.....
.....

¿Para que sirvo?

.....
.....
.....

¿Cuándo debes usarme?

.....
.....
.....

¿Qué pasa si no me utilizas?

.....
.....
.....

¿Dónde puedes encontrarme?

.....
.....
.....





ACTIVIDAD N°6:

Los niños y niñas se fijan más en lo que hace el profesor que en lo que dice. Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que favorezcan su salud y bienestar. Los hábitos son aquellos comportamientos que se hacen a diario y de manera permanente; sólo se consideran hábitos cuando se practican todos los días.

La escuela se constituye en un espacio fundamental para lograr inculcar hábitos.

Nivel sugerido: educación inicial, primaria y secundaria (primeros años).

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los hábitos de higiene personal como estrategias y medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.
- se transforme en agente multiplicador de hábitos de higiene para sus compañeros y familia.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud, de la higiene personal y de los otros.
- trabaje junto a sus compañeros para mantener limpia la escuela y sus alrededores.

Ejercicio

“Brigadas de Higiene en la escuela”

Se divide a los alumnos del grado en cuatro grupos que se dedicarán a crear conciencia entre los demás compañeros de la escuela de la importancia de los hábitos de higiene en diferentes sectores del edificio escolar.

Cada grupo deberá, durante un plazo de tiempo determinado previamente por el equipo docente, encargarse de un aspecto y sector determinado, generando actividades que concienticen a sus compañeros y a la vez llevando adelante acciones que sirvan de ejemplo.

Los sectores pueden ser:

- Las aulas
- Los baños
- El patio
- Los alrededores

El trabajo se divide en etapas:

Etapa N°1:

Cada grupo elaborará un distintivo que lo identifique de los demás y lo plasmará en un brazalete, vincha, gorro, distintivo, etc.

Etapa N°2:

Cada grupo investigará sobre acciones que tiendan a generar hábitos de higiene en el sector específico que le fue designado. Luego elaborarán carteles para señalar el lugar, buscando concientizar a sus compañeros.

Por ejemplo:



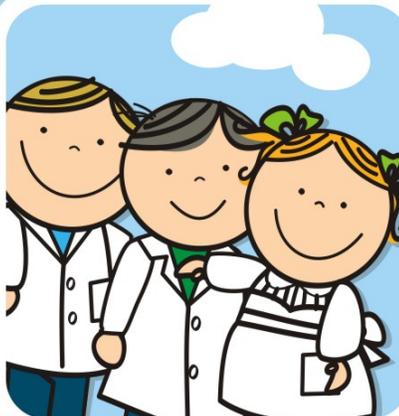
**LUEGO DE USAR EL BAÑO LAVA
BIEN TUS MANOS Y ARROJA
LA BASURA AL PAPELERO**



**AVISA A LOS CELADORES
SI LOS PAPELEROS ESTÁN LLENOS**



**ARROJÁ SIEMPRE LA
BASURA EN SU LUGAR**



**PREOCUPATE POR TU APARIENCIA
PERSONAL. PRESENTATE LIMPIO Y
ARREGLADO AL AULA DE CLASE**



Etapa N°3:

Cada brigada realizará acciones que sirvan de ejemplo al resto de los alumnos de la escuela sobre el cuidado en los hábitos de higiene. Las acciones será siempre en el sector específico que le fue designado.

Por ejemplo: Ordenar pupitres, recoger papeles, etc.

Etapa N°4:

Se involucra a las familias. Se organiza una jornada para que los alumnos expongan a sus padres sus trabajos y resultados, se invita a los papás a extender la campaña al resto de barrio realizando alguna acción específica de concientización en los alrededores de la escuela.

Por ejemplo: elaborar y pegar carteles, elaborar y repartir folletos junto a sus hijos, etc.

ACTIVIDAD N°7:

Es muy importante que los niños aprendan a reconocer los hábitos de higiene personal como parte de la vida cotidiana.

Nivel sugerido: educación inicial.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los hábitos de higiene personal como parte de la vida cotidiana.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud, de la higiene personal y de los otros.

Ejercicio

Luego de explicar la importancia de los hábitos de higiene personal el docente lee la siguiente consigna al grupo de alumnos:

**“Claudio se debe preparar para ir a la escuela limpio y prolijo. Ayúdalo a llegar.
Pinta las acciones que en su camino le hacen bien a su aspecto y salud.”**



Solución del recorrido



ACTIVIDAD N°8:

Es muy importante que los niños aprendan a reconocer los elementos que permiten desarrollar hábitos de higiene personal. La bolsa de higiene personal es un elemento que ayuda a mantener el orden y aseo personal en la escuela. Su uso habitual favorece en los más pequeños la toma de conciencia sobre el cuidado y el orden del propio cuerpo.

Nivel sugerido: educación inicial y primaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer aquellos elementos que favorecen los hábitos de higiene personal.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud, de la higiene personal y de los otros.

Ejercicio

Luego de explicar la importancia de los hábitos de higiene personal el docente lee la siguiente consigna al grupo de alumnos:

“Pinta sólo los elementos que debes colocar en tu bolsa de higiene.”



ACTIVIDAD N°9:

Es muy importante que los niños aprendan a reconocer los hábitos de higiene y cuidado personal como estrategias y medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.

Cada hábito de higiene se relaciona o favorece un tipo de prevención específico, por lo que el conjunto de los mismos son una base sólida para una vida saludable.

Distinguir la prevención específica de los distintos hábitos de higiene propuestos ayuda a hacer significativo para el niño o adolescente su cuidado.

Nivel sugerido: secundaria.

Objetivos específicos

Que el alumno:

- aprenda a reconocer los hábitos de higiene personal como estrategias y medios adecuados para la prevención de muchas enfermedades.
- aprenda a reconocer como cada hábito de higiene se relaciona o favorece un tipo de prevención específico, por lo que el conjunto de los mismos son una base sólida para una vida saludable.
- conozca hábitos relacionados con el cuidado de la salud, de la higiene personal y de los otros.

Ejercicio

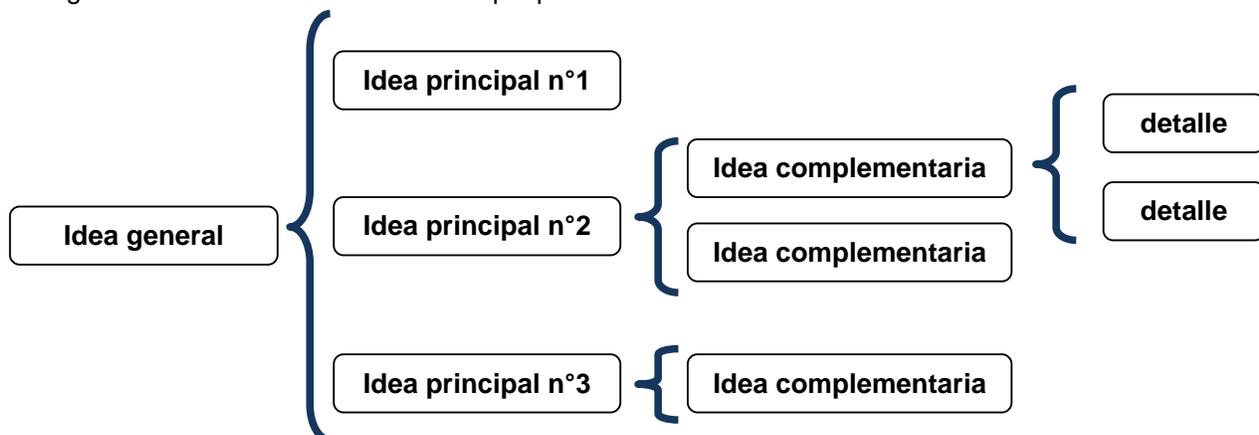
La información puede ser organizada y elaborada de una forma diferente al texto corriente para ser más fácil su asimilación por la memoria y más resistente al olvido. Así se ordena y clasifica en diferentes categorías; esto se llama **jerarquizar**.

Jerarquizar significa armar un diagrama que presenta la información de mayor a menor importancia o nivel de generalidad. La representación gráfica resultante se llama “esquema jerárquico”.

En el esquema jerárquico aparece primero una idea general, única para el esquema, y que es aquella que contiene a todas las demás ideas. Generalmente es el título del tema tratado.

En un segundo nivel de jerarquía aparecen las ideas principales, pueden ser varias y generalmente son los títulos en los que se divide u ordena el texto. En un tercer nivel más específico aparecen las ideas complementarias, que explican a las ideas principales. Finalmente encontramos los detalles.

El gráfico resultante tiene una forma que puede ser así:





A continuación se presenta un texto con información sobre hábitos de higiene personal. Elabora un esquema jerárquico que ordene gráficamente la información que contiene.

Hábitos de higiene y cuidado personal:

- La limpieza y corte de las uñas de manos y pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como de infecciones.
- La higiene de la boca evita diversas enfermedades. El mal aliento así como los malos olores, se constituye en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes. De esta forma también prevenimos la caries dental y la enfermedad periodontal (debilidad y sangrado de las encías). El cepillado de los dientes es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues con flúor también fortalece la salud oral.
- El cuidado de los ojos previene enfermedades e infecciones. Son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Al estudiar, leer o ver televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios.
- La higiene de los oídos facilita la buena escucha. Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones de un médico. Es importante tener en cuenta que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. El lavado de los oídos debe practicarlo un especialista.
- La ducha diaria es la mejor forma de aseo. Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.
- La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades. Es conveniente evitar meterse objetos en la nariz.
- 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, tomamos 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.



Hábitos de higiene y cuidado personal