



**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS**

**ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**TITULO:**

**CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO EUGENIO TAMARIZ” DE NULTI, CUENCA 2015.**

Tesis previa a la obtención  
del Título de Licenciada en Enfermería.

**AUTORAS:**

VERÓNICA CRISTINA GUTIÉRREZ SALINAS

KATHIA YARIZEL GUERRERO RODRÍGUEZ

MÓNICA ROCÍO GUAMÁN ARIAS

**DIRECTORA:**

LCDA. GUADALUPE PRISCILA CABRERA CONTRERAS.

**ASESORA:**

LCDA. MARTHA MARÍA CÁRDENAS GUAMÁN

**CUENCA – ECUADOR**

**2015**

## RESUMEN

**ANTECEDENTES.** Los Buenos Hábitos de Higiene son la manera más efectiva para prevenir enfermedades infectocontagiosas como la Diarrea y la Neumonía, que juntas son responsables de la mayoría de muertes infantiles, razón por la cual cada año más de 3,5 millones de Niños y Niñas no llegan a celebrar su quinto cumpleaños. A pesar del potencial para salvar vidas que tienen estos hábitos bien empleados, como por ejemplo el lavado de manos con jabón, rara vez se practica y no siempre resulta fácil promoverlo.

**OBEJTIVO GENERAL.** Identificar el nivel de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los Hábitos de Higiene que tienen los Niños/as de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz.

**METODOLOGÍA.** El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo porque permitió registrar y examinar los datos de manera numérica, se utilizó un diseño de investigación porque dio a conocer de manera general cuales con los hábitos de higiene que los estudiantes han adquirido y de acción por las intervenciones de enfermería que se realizaron para mejorar los conocimientos.

**RESULTADOS.** El 91,9% conoce sobre las Normas de Higiene y el 8,1% desconoce sobre el tema. Con los resultados obtenidos de la presente investigación se procedió a informar a las Autoridades de la Unidad Educativa para plantear y ejecutar un Programa Educativo.

**CONCLUSIONES.** De acuerdo a los resultados de la investigación, se concluyó que los Estudiantes poseen y practican buenos Hábitos de Higiene.

**Palabras claves:** HABITOS DE HIGIENE BUCAL, HIGIENE DE MANOS, CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRACTICAS DE SALUD, ESTUDIANTES, NULTI, CUENCA - ECUADOR.

## ABSTRACT

**BACKGROUND.** Good habits of hygiene are the most effective way to prevent infectious diseases such as diarrhea and pneumonia, which together are responsible for the majority of infant deaths, which is why each year more than 3.5 million children do not reach to celebrate their fifth birthday. Despite the potential to save lives with these habits well spent, such as hand washing with soap is seldom practiced and not always easy to promote.

**GENERAL PURPOSE.** Identify the level of knowledge, attitudes and practices about hygiene habits with Children / Education Unit as Eugenio Francisco Tamariz.

**METHODOLOGY.** The present study was a quantitative approach because it allowed us to record and examine the data numerically, a research design was used because unveiled in general which have hygiene habits that students have acquired and action interventions nurses were conducted to improve knowledge. The universe was made up of students who met the inclusion criteria.

**RESULTS.** 124 students were surveyed, of whom 91.9% known about hygiene standards and 8.1% do not know about it. With the results of this investigation we proceeded to inform the authorities of the Education Unit to propose and implement an educational program in order to improve and encourage the practice of hygienic habits in students who are unaware, the minimum percentage.

**CONCLUSIONS.** According to the research results, it is concluded that students have and practice good hygiene.

**KEY WORDS:** ORAL HABITS, HYGIENE HANDS, KNOWLEDGE, ATTITUDES AND HEALTH PRACTICES, STUDENTS, NULTI CUENCA – ECUADOR.



**INDICE**

**RESUMEN.....2**

**ABSTRACT.....3**

**CAPÍTULO I..... 17**

    1.1 INTRODUCCIÓN..... 17

    1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA ..... 18

    1.3 JUSTIFICACIÓN..... 20

**CAPÍTULO II..... 21**

    2.1 FUNDAMENTO TEÓRICO..... 21

        2.1.1 ANTECEDENTES DEL TEMA ..... 21

        2.1.2 LA HIGIENE PERSONAL..... 21

        2.1.3 HÁBITOS DE HIGIENE ..... 22

        2.1.4 HIGIENE DE LA PIEL..... 23

        2.1.5 HIGIENE DE LAS MANOS-UÑAS..... 23

        2.1.6 HIGIENE DE LOS PIES ..... 24

        2.1.7 HIGIENE DEL CABELLO ..... 25

        2.1.8 HIGIENE BUCODENTAL..... 25

        2.1.9 HIGIENE DE LA VESTIMENTA ..... 26

        2.1.10 LOS GENITALES ..... 27

        2.1.11 LOS OÍDOS..... 27

        2.1.12 LOS OJOS..... 27

        2.1.13 LA NARIZ..... 28

        2.1.14 HIGIENE EN LAS DEPOSICIONES ..... 28

        2.1.15 HIGIENE DEL SUEÑO ..... 29

        2.1.16 HIGIENE EN EL DEPORTE ..... 30

        2.1.17 HIGIENE DEL JUEGO ..... 30

        2.1.18 HIGIENE EN LA ESCUELA..... 30

        2.1.19 HÁBITOS DE HIGIENE EN LA VIVIENDA..... 31

    2.3 MARCO INSTUCIONAL ..... 36

        2.3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA:..... 36

        2.3.2 MISIÓN DE LA INSTITUCIÓN ..... 37

        2.3.3 VISIÓN DE LA INSTITUCIÓN ..... 37

        2.3.4 SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCIÓN..... 38

        2.3.5 HISTORIA..... 39



2.3.6 EQUIPO DIRECTIVO: ..... 40

**CAPITULO III**..... 41

3.1 OBJETIVOS..... 41

3.1.1 OBJETIVO GENERAL..... 41

3.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS ..... 41

**CAPÍTULO IV** ..... 42

4.1 DISEÑO METODOLÓGICO..... 42

4.1.1 Tipo de Estudio ..... 42

4.1.2 Área de Estudio ..... 42

4.2 UNIVERSO Y MUESTRA..... 42

4.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN ..... 42

4.4 VARIABLES..... 43

4.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES ..... 43

4.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS..... 47

4.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS..... 47

4.9 ASPECTOS ÉTICOS ..... 48

4.10 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES..... 48

**CAPITULO V**..... 49

5.1 PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INVESTIGACIÓN ..... 49

5.1.1 TABLA N ° 1 ..... 49

5.1.2 TABLA N ° 2 ..... 49

5.1.3 TABLA N ° 3 ..... 51

5.1.4 TABLA N ° 4 ..... 51

5.1.6 TABLA N ° 6 ..... 52

5.1.7 TABLA N ° 7 ..... 53

5.1.8 TABLA N ° 8 ..... 53

5.1.9 TABLA N ° 9 ..... 54

5.1.10 TABLA N ° 10..... 54

5.1.11 TABLA N ° 11 ..... 55

Van peinados los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Tamariz. Cuenca  
2015..... 55

5.1.12 TABLA N ° 12..... 55

5.1.13 TABLA N ° 13..... 56

**CAPÍTULO VI** ..... 57



5.1 DISCUSIÓN.....	57
5.2 CONCLUSIONES .....	58
5.3 RECOMENDACIONES.....	61
<b>CAPITULO VII</b> .....	62
7.1 BIBLIOGRAFÍA .....	62
<b>CAPÍTULO VIII</b> .....	64
ANEXOS.....	64
ANEXO N° 1.....	64
OBJETIVO: Conocer los hábitos de higiene que han adquirido y practican los niños y niñas de la unidad educativa Francisco Eugenio Tamariz Cuenca 2015.....	64
ANEXO N° 2.....	67
ANEXO N° 3.....	68
ANEXO N° 4.....	70
ANEXO N° 5.....	76
ANEXO N° 6.....	101
ANEXO N° 7.....	107
ANEXO N° 8.....	111



## RESPONSABILIDAD

Yo, Kathia Yarizel Guerreo Rodríguez, autora de la Tesis **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO TAMARIZ” DE NULTI CUENCA 2015”**, certifico que las opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Cuenca, 01 de diciembre de 2015.

A handwritten signature in blue ink that reads "Kathia Guerreo". The signature is written over a horizontal dotted line.

**Kathia Yarizel Guerreo Rodríguez**

**C.I: 0706034519**



## RESPONSABILIDAD

Yo, Verónica Cristina Gutiérrez Salinas, autora de la Tesis **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO TAMARIZ” DE MULTI CUENCA 2015”**, certifico que las opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Cuenca, 01 de diciembre de 2015.

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal dotted line. The signature is stylized and appears to read "Verónica G".

Verónica Cristina Gutiérrez Salinas

C.I: 0106556509



## RESPONSABILIDAD

Yo, Mónica Rocio Guamán Arias, autora de la Tesis **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO TAMARIZ” DE NULTI CUENCA 2015”**, certifico que las opiniones y contenidos expuestos en la presente investigación son de exclusiva responsabilidad de la autora.

Cuenca, 01 de diciembre de 2015.



Mónica Rocio Guamán Arias

C.I: 010661110-6

## DERECHO DE AUTOR

Yo, Kathia Yarizel Guerreo Rodríguez, autora de la Tesis **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO TAMARIZ” DE NULTI CUENCA 2015”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi Título de Licenciada en Enfermería. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 01 de diciembre de 2015



Kathia Yarizel Guerreo Rodríguez

C.I: 0706034519

## DERECHO DE AUTOR

Yo, Verónica Cristina Gutiérrez Salinas, autora de la Tesis **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO TAMARIZ” DE NULTI CUENCA 2015”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi Título de Licenciada en Enfermería. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 01 de diciembre de 2015.



Verónica Cristina Gutiérrez Salinas

C.I: 0106556509

## DERECHO DE AUTOR

Yo, Mónica Rocio Guamán Arias, autora de la tesis **“CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRÁCTICAS SOBRE LOS HABITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO TAMARIZ” DE NULTI CUENCA 2015”**, reconozco y acepto el derecho de la Universidad de Cuenca en base al Art. 5 literal c) de su Reglamento de Propiedad Intelectual, de publicar este trabajo por cualquier medio conocido o por conocer, al ser este requisito para la obtención de mi Título de Licenciada en Enfermería. El uso que la Universidad de Cuenca hiciere de este trabajo no implicará afección alguna de mis derechos morales o patrimoniales como autora.

Cuenca, 01 de diciembre de 2015.



**Mónica Rocio Guamán Arias**

C.I: 010661110-6



## DEDICATORIA

Al finalizar mi carrera profesional he logrado uno de los objetivos de mi vida y quiero darles las gracias de manera especial a las personas que me apoyaron superando todos los obstáculos para lograrlo, con todo respeto y amor dedico este triunfo:

A mi madre por ser el pilar más importante y demostrarme siempre su apoyo incondicional. A mi padre, a pesar de nuestra distancia física, siento que siempre estás conmigo apoyándome en cada acontecimiento de mi vida.

A mi esposo Rene, quien me brinda su amor, estímulo y su apoyo día a día para alcanzar nuevas metas, tanto profesionales como personales.

A mis hermanos por ser ejemplo a seguir, acompañándome en cada momento importante y difícil de mi vida. A mi sobrino Sebastián quien ha sido y es mi motivación, inspiración y felicidad.

A mis compañeras y amigas Mónica y Verónica porque sin el equipo que formamos, no habiéramos logrado esta meta.

Kathia Guerrero

## DEDICATORIA

La presente tesis va dedicada a cada uno de los miembros de mi familia pues parte de lo que seremos en la vida se forma dentro de los hogares del ejemplo que vemos a diario, a mis hermanos Marcelo, Leonardo, Nataly gracias por el apoyo por cada palabra de aliento que recibí de su parte, y en especial a mi hermana Lucrecia Guamán, no tuviste la obligación de amarme como lo haces ni de apoyarme, sin embargo, estas presente en cada acontecimiento importante de mi vida y en cada paso que doy, la vida te puso una prueba muy grande y lo hiciste de una manera excelente, gracias porque lo que he conseguido y lo que soy ahora ha sido gracias a tus enseñanzas y apoyo te amo.

Mónica Guamán



## DEDICATORIA

Esta tesis se la dedico a Dios, por darme la oportunidad de vivir, por estar conmigo en cada paso que doy, por fortalecer mi corazón e iluminar mi mente y por haber puesto en mi camino a aquellas personas que han sido mi soporte y compañía durante todo el periodo de estudio.

A mis Padres, Por haberme apoyado en todo momento, por sus consejos, sus valores, por la motivación constante que me ha permitido ser una persona de bien, por los ejemplos de perseverancia y constancia que lo caracterizan y que me han infundado siempre, por el valor mostrado para salir adelante enseñándome a encarar las adversidades sin perder nunca la dignidad ni desfallecer en el intento.

A mis hermanos por apoyarme en cada decisión que tomo, y por estar a mi lado en cada momento.

Verónica Gutiérrez



## **AGRADECIMIENTO**

Agradecemos a la Universidad de Cuenca, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería, por habernos permitido adquirir los conocimientos que fueron bases firmes en nuestra formación académica.

Nuestra gratitud infinita a la licenciada Priscila Cabrera, Directora de Tesis y a la magíster Martha Cárdenas, Asesora de Tesis, quienes demostraron entrega y compromiso para guiarnos con sus conocimientos y sugerencias en la elaboración del presente estudio. ¡Gracias por ser unas maestras ejemplares y amigas!

A los docentes de las distintas materias que laboran en la institución, por habernos transmitido sus conocimientos y experiencias para nuestra formación como profesionales con calidad humana.

A la licenciada Cristina Salinas, Rectora de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz, quien con su generosidad y apoyo nos brindó apertura para el desarrollo de esta investigación.

LAS AUTORAS.



## CAPÍTULO I

### 1.1 INTRODUCCIÓN

La higiene personal juega un papel muy importante en la salud, debido a que muchas de las enfermedades se transmiten al estar en contacto con los diferentes Virus, Bacterias y Hongos que se encuentran en el medio ambiente Escolar. El Niño se convierte en un ser vulnerable debido a que al estar en un proceso de crecimiento y desarrollo aún son seres interdependientes en varios aspectos, incluyendo la Higiene Personal, muchos de los Niños no conocen o tienen conocimientos deficientes sobre el tema, siendo una limitante al momento del autocuidado.

Las escuelas brindan un entorno interesante para promover la Salud, pues permiten alcanzar a millones de Niños en todo el mundo y, a través de ellos al personal escolar, a las familias y a la comunidad. Los mensajes de promoción de la Salud pueden reforzarse a lo largo de las etapas más determinantes de la vida de los Niños, capacitando así a éstos para desarrollar actitudes y aptitudes permanentes. (1)

El alcance de una asistencia a la Salud Integral del Escolar, fundamentada en la Higiene Personal, por años ha estado dentro de las acciones prioritarias en el Proyecto de Salud Escolar. En ese sentido, cabe destacar que en la actualidad se busca proyectar esas asistencias para la Salud en todas las Unidades Públicas Educativas, con la intención de promover y fomentar conductas saludables en beneficio tanto del escolar como de su entorno.

Según un informe publicado en el 2006 por la Organización Mundial de la Salud (OMS), hasta el 24% de la carga de morbilidad mundial se debe a la exposición a riesgos ambientales evitables. También se estima que más del 33% de las enfermedades de los niños menores de cinco años se debe a la exposición a riesgos ambientales. La prevención de estos riesgos podría salvar cada año la vida de muchísimas personas, incluidos cuatro millones de niños, sobre todo en los países en desarrollo. (2)

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo porque nos permitió registrar y examinar los datos de manera numérica, se utilizó un diseño de investigación porque dio a conocer de manera general cuales con los hábitos de higiene que los estudiantes han adquirido y de acción por las intervenciones de enfermería que se realizaron para mejorar los conocimientos.

## **1.2 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Según la UNICEF, las escuelas determinan parcialmente el estado de salud de los menores y su bienestar al brindarles un ambiente salubre o insalubre, aunque ha quedado ampliamente demostrado que las instalaciones sanitarias y de abastecimiento de agua en las escuelas resultan fundamentales para fomentar las buenas prácticas de higiene y el bienestar de la infancia. Gran parte de los establecimientos escolares cuenta con sistemas muy deficientes.

En muchos países existe un alta prevalencia de enfermedades relacionadas con la falta de conocimiento sobre las normas de higiene que causan en la población escolar enfermedades infecciosas. La higiene personal forma parte fundamental en la formación y educación de cada niño. Por eso, a nivel mundial existen varios factores relativos como el agua, el saneamiento sanitario y ambiental. La higiene afecta en muchas formas, y una de ellas es el derecho a la educación que tienen los infantes, ya que si no gozan de buena salud, los menores no pueden desarrollar su potencial educativo.

La UNICEF y sus aliados concentran los recursos en el mejoramiento de la Salud de los Niños y las Niñas en edad Escolar, haciendo hincapié en la necesidad de fomentar la higiene, desarrollar los conocimientos para la vida y suministrar a las Escuelas instalaciones para el abastecimiento de agua, el saneamiento, la Higiene Personal dentro del cual está el lavado de manos. (3)

En Ecuador aproximadamente el 46% de los niños menores de cinco años padece enfermedades diarreicas causadas, principalmente, por su falta de acceso al agua segura y la carencia de hábitos de higiene saludables como lavarse las manos, según datos oficiales recientemente difundidos.<sup>3</sup>

En su proyecto educativo sobre higiene personal, Parada (2011) sostiene que existe la necesidad de conocer los conocimientos, prácticas y necesidades de capacitación, en el cual se midió el nivel de conocimientos de los niños y niñas,

por lo que se determinó un conocimiento bajo, de ahí la necesidad de aplicar el Proyecto. Asimismo, refiere que se puede observar que los niños y niñas, tenían una predisposición muy buena para aprender, ya que la educación tiene la validez siempre y cuando se inicie a tempranas edades lo que permitió cambiar dichos hábitos y mejorar la calidad de vida de la niñez y la familia. Se concluyó que el proyecto educativo sobre higiene personal fue eficiente. (4)

Actualmente decimos que en las zonas rurales son más vulnerables los niños a las enfermedades infecciosas, ya que existe un deficiente conocimiento sobre las medidas de higiene y se está originando una problemática de salud en la población escolar. De acuerdo a la investigación que estamos realizando planteamos la interrogante: ¿Cuáles son los Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los Hábitos de Higiene que tienen los Niños/as de la unidad educativa “Francisco Eugenio Tamariz” de Nulti?

### 1.3 JUSTIFICACIÓN

Citando a (Regional, 2010), en América Latina y el Caribe, al menos 117 millones de personas carecen de saneamiento básico, de las cuales 34 millones están obligadas a defecar al aire libre; y otras 38 millones carecen de una fuente mejorada de abastecimiento de agua, una situación donde los Niños, Niñas y Adolescentes son los más afectados. A nivel global, el mejoramiento de las condiciones de agua, saneamiento e higiene tiene el potencial de prevenir al menos 9.1% de la carga de enfermedades y 6.3% de las muertes. Para la Niñez hasta los 14 años, la proporción de muertes atribuibles a condiciones inadecuadas de agua, saneamiento e higiene es más del 20%. Además de la provisión de infraestructura para el acceso a servicios de saneamiento, la adopción de Hábitos Higiénicos adecuados, a través de la educación sanitaria y en higiene, contribuye enormemente a la reducción de este problema. Por ejemplo, el lavado de manos con jabón ha demostrado poder reducir hasta en un 44% la morbilidad debido a las Diarreas. (5)

Los hábitos son pautas de comportamiento que ayudan a los niños/as a estructurarse, a orientarse y a formarse mejor. Las prácticas de higiene pueden prevenir muchas de las enfermedades que dañan a los niños y niñas de nuestras comunidades, en especial en la zona rural.

Con las nuevas estrategias de desarrollo y reducción de la pobreza en Ecuador, la población Infantil es objeto prioritario en la atención integral, por lo cual es de trascendencia social hacer esfuerzos para mejorar la salud de los Niños y Niñas. (6)

Por esta razón se realizó un estudio investigativo de los Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los Hábitos de Higiene que tienen los niños/as de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz” de Nulti. Para mejorar la salud de los estudiantes, logrando la participación, concientización y organización de todos los que conforman la escuela.

## **CAPÍTULO II**

### **2.1 FUNDAMENTO TEÓRICO**

#### **2.1.1 ANTECEDENTES DEL TEMA**

Higiene es el conjunto de normas y prácticas convenientes de las necesidades humanas que tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades. Por ello, se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quien como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. (7)

La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de los hábitos de higiene.

Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

#### **Normas de Higiene Personal**

Las actividades relacionadas con la higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños, niñas y jóvenes, para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud.

#### **2.1.2 LA HIGIENE PERSONAL**

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, es una parte importante de nuestra vida cotidiana. La higiene personal no es solo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes; es importante saber que la higiene personal puede prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, y evitar el desarrollo de alergias y trastornos de la piel.

El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. Lavándose bien las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes. También puede prevenir la contaminación por ingestión y contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos. Es importante lavarse las manos después de usar los servicios sanitarios y antes o después de ciertas actividades. Para controlar la propagación de gérmenes que pueden causar influenza o gripe común.

### **2.1.3 HÁBITOS DE HIGIENE**

Tener buenos hábitos de aseo personal significa más que estar limpio reducir la propagación de enfermedades. Tener una mala higiene afecta la salud y el bienestar de los niños y de las personas con quienes pasan el día.

Todos los niños suelen ensuciarse en seguida. Los pequeños exploran su entorno y juegan con arena, barro, agua y pintura. Sus ropas y cuerpos, a menudo, se ensucian mucho en el colegio o en el centro de cuidados infantiles. Esto no es lo mismo que tener una “mala higiene personal”, que normalmente es no bañarse, tener siempre una apariencia sucia y hacer cosas que pueden propagar enfermedades. Llevar a los niños limpios por la mañana al centro de cuidados infantiles ayuda a mantener a todos sanos.

Los hábitos de higiene son cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesores. Por ello, es un tema básico en el desarrollo de los programas de educación para la salud. Cuando el niño o niña acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela este hábito ha de ser reforzados o sustituido según su carácter. Para ello, en la escuela se debe dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado (aire, agua, suelo), unos suficientes medios materiales para seguir una higiene personal (lavabos, papel, toallas, jabón), un ambiente favorecedor de trabajo (iluminación, ausencia de ruidos), y una organización adecuada de las actividades escolares (duración de la jornada, distribución del tiempo de trabajo y del descanso).

#### **2.1.4 HIGIENE DE LA PIEL**

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño. Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora. Es recomendable que sea por la noche, ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida. Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana. Es recomendable en épocas de verano diariamente.

En niños menores de 3 años es conveniente que sea diario con jabones neutros. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean esponjas, deben ser de uso individual. Es conveniente en niños menores de 2 años aplicarles crema hidratante por todo el cuerpo para hidratarles y a la vez para masajear al bebé para ayudarlo a relajarse y establecer contacto físico que les proporciona seguridad, fomentando la relación afectiva con el adulto.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo, por otro pretendidamente agradable; pero no deben usarse los antitranspirantes, ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.

#### **2.1.5 HIGIENE DE LAS MANOS-UÑAS**

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

- Al levantarse de la cama.
- Después de tocar animales.
- Cada vez que estén sucias.
- Antes de manipular alimentos.
- Después de ir al baño.

Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)

Es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, hemos jugado en el parque con la tierra, hemos estado tocando cualquier animal (perro, gato, etc), después de manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc.

Especial atención merecen las uñas, ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad; esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento, así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia.

Es aconsejable lavarse las manos con jabón, aclararse bien y secarse correctamente con la toalla. Es recomendable empezar este hábito y rutina entre los 12 y 18 meses, ayudándoles para que poco a poco lo puedan hacer ellos de forma autónoma.

### **2.1.6 HIGIENE DE LOS PIES**

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial. Conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en las épocas de verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas (por la poca ventilación que tienen algunos calzados). Haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos. Las uñas de los pies deben cortarse después de la ducha o baño y en línea recta para no producir encarnaduras.

Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie. Un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras, por el contrario, si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).



### **2.1.7 HIGIENE DEL CABELLO**

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). En niños mayores de 3 años es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por la semana. Para la realización de una buena limpieza es conveniente enjabonarse el cabello friccionando con la punta de los dedos (pero no con las uñas) de manera prolongada. Al final se debe enjuagar bien para asegurar que no haya quedado restos de jabón. Aunque hay que fomentar la autonomía en el baño cuando son pequeños, esta actividad debe supervisarse por el adulto para asegurarnos de que se ha llevado a cabo de forma adecuada.

Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir pediculosis. Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto, siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

Revisión periódica del pelo. Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados. Existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y le indicará el más conveniente.

El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana. El uso de champús antiparasitario de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendado.

### **2.1.8 HIGIENE BUCODENTAL**

Introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental, dicho hábito debe introducirse sobre los 18 meses, solo con el cepillo sin aplicar pasta de dientes para que vayan tomando contacto y adquiriendo el hábito. A partir de los 3 años se puede utilizar pasta de dientes especial para niños, antes no es conveniente aplicarla ya que ellos no son capaces de enjuagarse ellos solos y se comen la pasta de dientes. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida,

siendo el más importante el cepillado de antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.

El cepillado será desde las encías hacia los dientes, el cepillado será con movimientos pequeños y circulares, primero por fuera y luego por dentro. Este hábito deberá estar supervisado por un adulto hasta los 7 u 8 años que ellos ya lo hayan adquirido. Estos cuidados son básicos para producir bienestar, mejorar las relaciones con otras personas evitando el mal olor de boca, prevenir caries dental y posibles enfermedades.

### **2.1.9 HIGIENE DE LA VESTIMENTA**

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 deberá cambiar diariamente ya que puede estar sucio porque los niños pueden no limpiarse bien. No se debe intercambiar ropa usada de otros niños (puede estar sudada, desprender malos olores u otros).

Los niños/as deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas. De fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día. Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la usarla 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.

Conviene que el vestido esté limpio y adecuado a la estación del año en que nos encontremos. En invierno necesitaremos llevar ropa de abrigo. El niño necesita llevar la misma ropa que el adulto. Es decir, si nosotros sentimos frío nuestro hijo también lo sentirá. Si nosotros tenemos una camiseta de manga corta y nos sentimos bien, el niño necesitará también llevar una camiseta de manga corta (no necesita ir más abrigado por el hecho de ser más pequeño). En cuanto a la ropa interior o calzoncillos y se aconseja llevar camiseta interior para prevenir del frío.

### **2.1.10 LOS GENITALES**

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas.

Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza, por el contrario, exige una mayor frecuencia. Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande. Los desodorantes íntimos deben desecharse, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.

### **2.1.11 LOS OÍDOS**

Se lavará diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.

Los hisopos deben utilizar solo para secar los pliegues pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujarían la cera dentro en lugar de eliminarla, y contribuye a la formación de tapones.

Si se observa en el niño/a la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es aconsejable consultar al médico.

### **2.1.12 LOS OJOS**

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal se deben lavar diariamente con agua. Especialmente al levantarse para eliminar las lagañas producidas durante el sueño. Como medida de protección de los ojos hay que tener en cuenta:

Usar una buena luz para estudiar y leer, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos. Si es artificial es aconsejable que sea de 60 vatios y color azul.

No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto. Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la televisión a 1,5 metros.

Los padres y maestros pueden detectar deficiencias en la visión en los niños, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra. Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

### **2.1.13 LA NARIZ**

La nariz, además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante, pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración. La limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire.

Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

En caso de obstrucción persistente se pueden hacer lavados con suero fisiológico, echando unas gotas en cada una de las fosas nasales. Esto es recomendable hacerlo unas horas antes de las comidas. Otra medida es tomar vapores de agua, sin añadir ninguna otra sustancia, a menos que lo indique el médico. Los niños/as deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones.

### **2.1.14 HIGIENE EN LAS DEPOSICIONES**

Hay que habituarse a defecar diariamente y conviene que se realice a una hora fija, de lo contrario se produce con mayor facilidad el estreñimiento. Este se evita con una alimentación rica en verduras, frutas (excepto manzana y plátano) y otros productos ricos en fibra como pan, cereales integrales y agua abundante.

Después de defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio).

Las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Inmediatamente después hay que lavarse las manos con agua y jabón. Esta medida es especialmente importante, puesto que con ello se evita ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos. Después de utilizar el baño hay que tirar de la cadena y comprobar que haya quedado limpio.

### **2.1.15 HIGIENE DEL SUEÑO**

El sueño es necesario para que el cuerpo se recupere de la actividad diaria. Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de los individuos (los niños/as de 4 a 12 años necesitan aproximadamente 10 horas de sueño y los adolescentes de 8 a 10. A mayor actividad física y mental, más número de horas de sueño se necesitan.

La falta de sueño produce en los niños fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal. Los niños/as deben acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora.

Hay algunos elementos y situaciones que facilitan el sueño: una habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana, cena ligera y bebidas no excitantes, actividades relajantes antes de dormir.

Algunas normas higiénicas, enunciadas y aplicables a esta situación son:

- Cepillarse los dientes antes de acostarse.
- Ponerse la ropa amplia y distinta de la que se ha usado durante el día.
- Lavarse al menos manos y cara al levantarse.

### **2.1.16 HIGIENE EN EL DEPORTE**

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte.

Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado de deporte; si su uso se hace extensivo a todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel. La ropa de deporte será ligera para facilitar el movimiento y la transpiración. Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, asimismo, hay que evitar el sobreesfuerzo: el deporte debe ser adecuado a las posibilidades del niño.

### **2.1.17 HIGIENE DEL JUEGO**

La actividad principal en la vida del niño/a es el juego, y el juego implica la mayoría de las veces que se ensucien. Este hecho debe ser aceptado por los adultos, que al mismo tiempo deben enseñar a los niños que una vez concluido el juego, si es necesario, hay que lavarse y cambiarse de ropa. De todos modos debemos enseñar a los niños a evitar:

- Jugar en lugares donde se acumulen basuras y desperdicios.
- Tocar objetos punzantes o que representen peligro, jugar en zonas donde haya aguas estancadas.
- Beber aguas sucias o no potables.
- Chupar pegamentos.
- Usar gafas de plástico que perjudiquen la vista.
- Jugar en zonas de terreno con pozos, cuevas, cambios bruscos de altura o lugares próximos a carreteras...

### **2.1.18 HIGIENE EN LA ESCUELA**

La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser

la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.

### **Respecto al ambiente térmico y aireación:**

Se debería tener aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar donde se realice el deporte debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

### **Mobiliario:**

Las mesas y sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa. La pizarra debe de colocarse de forma que todos los niños puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Deben de haber papeleras en las aulas, en los pasillos y en el patio.

### **Sanitarios:**

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papelera para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los niños sientan que ellos puedan contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios a las papeleras, ordenando los objetos después de usados...).

Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

## **2.1.19 HÁBITOS DE HIGIENE EN LA VIVIENDA**

La vivienda constituye una necesidad vital ya que no solo tiene una influencia sobre la salud, sino que también en el bienestar, la felicidad y la vida de hogar.

El aseo diario de la vivienda se constituye en una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de plagas y por ende de enfermedades, por eso tenemos cuidarla y mantenerla siempre limpia: barrer, limpiar vidrios, letrina o batería sanitaria, sacar las cobijas al sol, bañar a los animales (gato, perro), etc.

La vivienda adecuada ha de contar con medios para mantener la higiene personal y doméstica, y las personas deben ser educadas en las prácticas de higiene.

Para que el abastecimiento de agua potable y la eliminación higiénica de excretas sean plenamente eficaces en la lucha contra las enfermedades transmisibles, deben ir acompañados por buenos hábitos de higiene.

Es necesaria la limpieza del cuerpo y, en particular, lavarse las manos después de defecar, para romper la cadena de transmisión de diversas infecciones y reducir la incidencia de afecciones cutáneas (irritaciones, sepsis, dermatitis, eczema) y enfermedades oculares (tracoma, conjuntivitis).

Evidentemente será más fácil fomentar la higiene personal cuando exista en las casas agua corriente y un sistema adecuado para evacuar las aguas residuales.

El aseo y el orden en las viviendas, y el entorno domésticos ayudarán a reducir la exposición directa a microorganismos y a combatir las plagas de insectos y roedores y los vectores de enfermedad. El agua dejada en recipientes abiertos o encharcada se convierte en criadero de mosquitos vectores de diversas enfermedades parasitarias, y las viviendas en mal estado de limpieza y conservación son lugares en que las especies dañinas pueden anidar y reproducirse. Facilitan también su proliferación los alimentos mal almacenados y el descuido en la eliminación de desechos y sobras de comida.

Las familias campesinas que crían animales corren especiales riesgos. Las heces y la orina de los animales que comparten el techo con los seres humanos pueden albergar agentes patógenos y dificultar la limpieza, aumentando así la exposición a insectos y animales vectores de enfermedad. Los establos deben estar distanciados de las viviendas y se debe desinfectar a



los animales domésticos a fin de reducir la transmisión de enfermedades, especialmente a los niños.

### **Esta rutina incluye:**

Barrer y limpiar diariamente la vivienda y sus alrededores. Patios, jardines y solares deben mantenerse limpios y libres de basuras, para evitar la proliferación de ratas, mosquitos y otras plagas. Ventilar diariamente la vivienda, abriendo puertas y ventanas. La basura ha de almacenarse en cubos o recipientes con tapa. La limpieza de la cocina, quitando la basura y limpiando las hornillas y todos los utensilios (loza, molino o piedra de moler, estantes, alacenas, nevera)

En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas y muebles, incluyendo las camas o los chinchorros. Se recomienda mover o cambiar periódicamente de sitio los muebles por lo menos unas dos veces al año.

Es importante el aseo diario del baño, letrina o unidad sanitaria para evitar malos olores y proliferación de gérmenes, hongos y bacterias. Para ello es importante usar jabón y desinfectante.

Los recipientes con agua para consumo humano y para otros usos, deben mantenerse bien tapados.

El lugar en donde duermen y permanecen los animales debe estar lejos de la vivienda y mantenerse también aseado y libre de estiércol.

Es necesario disponer de recipientes con tapa para el almacenamiento adecuado de las basuras. Estas deben estar alejadas de la cocina, los dormitorios y el comedor.

### **Eliminación adecuada de excretas**

La escasez de los servicios públicos ha provocado una gran contaminación, principalmente por la defecación al aire libre.

La escasez de agua potable y la deficiente o ausente educación sanitaria son la causa para la presencia de enfermedades

La eliminación higiénica de las excretas reduce la transmisión fecal-oral de enfermedades y la reproducción de insectos vectores.

Una de las vías principales de contaminación biológica del agua, los alimentos y el suelo son las heces humanas. La contaminación puede producirse cerca de las casas, por ejemplo, cuando la gente defeca en el suelo o en terrenos dedicados al cultivo de productos alimenticios o cuando las letrinas están mal situadas en relación con los pozos, construidas en suelo carente del necesario drenaje o mal conservadas. El rebose de las letrinas enloda los alrededores con la consiguiente exposición directa a helmintos y protozoos parasitarios y a otros organismos patógenos y fomenta la abundancia de moscas.

La exposición puede ser menos directa, por ejemplo, cuando se introducen en las fuentes de agua, y luego en la cadena alimentarla, excretas no tratadas que transmiten organismos patógenos hasta cierta distancia del lugar en que se produjo la contaminación original.

Las vías por la que las personas ingieren los microbios pueden ser directas (ano – boca) e indirectas (a través de los alimentos, agua, tierra insectos, utensilios).

DIRECTAS: Defecación manos/ boca diarrea

INDIRECTAS: Defecación agua/ boca diarrea

Defecación manos / alimentos/ boca diarrea

### **Recolección y disposición de basuras**

Las basuras están constituidas por elementos que se descomponen como: residuos de comida, cáscaras frutas, papel, etc. estos se los debe almacenar en un recipiente con tapa bien segura.

La recolección y eliminación de la basura en forma correcta, evitar la proliferación de vectores (moscas) y roedores (ratas) que son los principales causantes de algunas enfermedades, como: tifoidea, amebiasis o diarrea.

## 2.2 MARCO REFERENCIAL

En el año 2000, un informe publicado por Unicef reveló que una tercera parte de la población mundial tenía dificultad para el acceso a la higiene básica. Según la entidad, los niños son los más vulnerables, factor que impidió detener el avance de algunas enfermedades relacionadas con la ausencia de limpieza. Lo más interesante de este informe radica no solo en la relación inversa que existe entre pobreza e higiene.

Lo revelador es que la entidad comprende que la solución de los problemas higiénicos no está determinada exclusivamente por la inversión en infraestructura básica de saneamiento ambiental (agua potable, alcantarillado) sino por una educación integral.

La práctica de estos hábitos es un tema de higiene personal y responsabilidad individual, adquiridos a través de un proceso educativo que corresponde tanto a los padres como a los maestros y por eso son tan importantes los programas de educación para la salud. La escuela tiene un propósito netamente educativo, que es fundamentalmente desarrollar hábitos, los mismos que se pueden definir como la segunda naturaleza de lo humano.

En la Universidad Estatal de la Península de Santa Elena, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, Carrera de Enfermería se realizó la tesis con el título intervenciones de Enfermería para la adquisición de hábitos de higiene en los escolares. Escuela No. 12 Evaristo Vera Espinoza Comuna el morrillo Santa Elena 2012 – 2013.

La Escuela Evaristo Mena Espinoza se encuentra localizada en la zona oeste del país, a 3 kilómetros del cantón Santa Elena, considerada como una comuna apartada y con una gran escases de recursos que conllevan a la realización de la tesis propuesta con el fin de conocer la realidad y aplicar las intervenciones de enfermería. En esta investigación se aplicó la metodología acción - investigación correlacionando con la teoría Dorotea Orem y Nola Pender.

De acuerdo al análisis que se realizó en esta investigación se encontró que el 62% de los escolares no tienen conocimientos correctos sobre hábitos de higiene los mismos que fueron adquiridos de la enseñanza de sus padres,

mientras que el 28% de los escolares en estudio conoce las normas de higiene, y de este porcentaje solo el 10% las cumple de manera correcta.

En la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo Facultad de Salud Pública Escuela de Educación para la salud se propuso trabajar un “proyecto educativo sobre higiene personal dirigido a los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Abdón Calderón Muñoz de la comunidad la Clemencia. Cantón Olmedo Provincia Manabí. 2011” que tuvo un estudio observacional – transversal ya que a simple vista se pudo notar que las condiciones higiénicas de los niños y niñas no eran las mejores puesto que no contaban con un conocimiento adecuado y prácticas correctas encontrando en los resultados previos al proyecto que del 100% de la población el 82% de los niños y niñas poseen conocimientos incorrectos sobre higiene personal mientras que el 18% conoce sobre el tema.

También se tomó datos acerca de la importancia del conocimiento de hábitos de higiene obteniendo un 76% que tienen conocimientos incorrectos mientras que apenas un 24% dice conocer sobre el tema.

## **2.3 MARCO INSTUCIONAL**

### **DATOS GENERALES DE LA INSTITUCIÓN**

**Nombre:** Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz

**Dirección:** Challuabamba Parroquia Nulti

**Tipo de Institución:** Pública

#### **2.3.1 UBICACIÓN GEOGRÁFICA:**

Está ubicada a 15 km de la ciudad de Cuenca, autopista Cuenca-Azogues, junto a la Iglesia “Virgen del Rosario”.

#### **TIPO DE INSTITUCIÓN:**

**Sostenimiento:** Fiscal

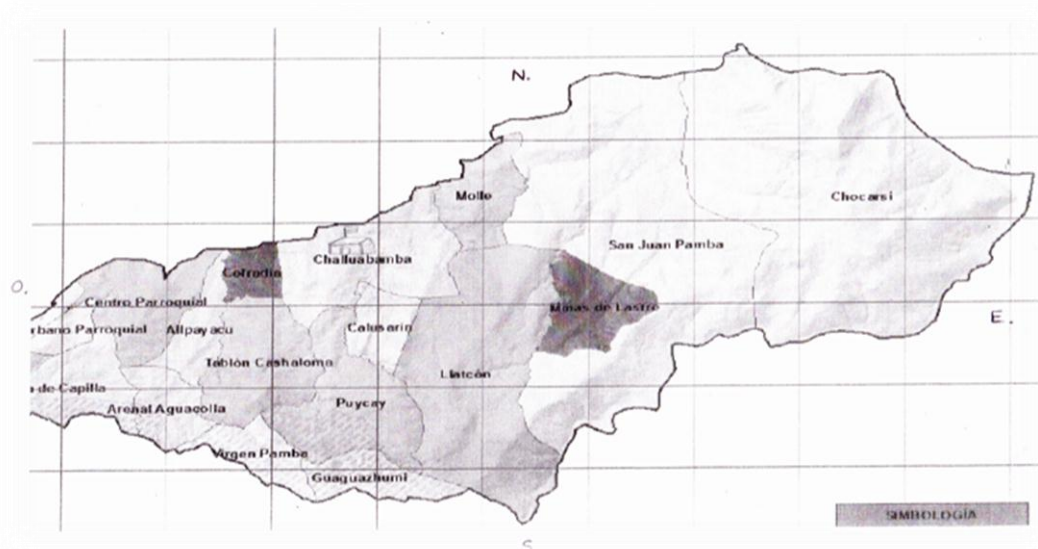
**Régimen:** Sierra

**Modalidad:** Presencial

**Jornada de trabajo:** Matutina.

**Sexo:** Masculino y Femenino.

### IMAGEN # 1



Fuente: Mapa obtenidas en la escuela

### 2.3.2 MISIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Somos una Institución Educativa, al servicio de los Estudiantes y la Comunidad, que pretende formar seres humanos con valores éticos, cívicos y académicos; que atienda con eficiencia a sus necesidades e intereses, que responda a las exigencias y demandas de una sociedad multicultural e inclusiva a través de un enfoque constructivista, humanista e integral.

### 2.3.3 VISIÓN DE LA INSTITUCIÓN

Nuestra visión es contar con estudiantes preparados y capacitados para resolver creativamente problemas cotidianos, teniendo como referente valores como la responsabilidad, disciplina y solidaridad; aprender en un entorno emocional de tolerancia, libertad y seguridad bajo la orientación y el apoyo de un equipo de Docentes implicados, capacitados y motivados con el cambio

educativo, y apoyados por padres de familia conscientes y comprometidos que generen un ambiente propicio de trabajo para el desarrollo eficiente de las actividades escolares y extraescolares.

#### **2.3.4 SERVICIOS QUE PRESTA LA INSTITUCIÓN**

Los miembros de la Comunidad pertenecientes a la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz” participaron en la construcción del ideario institucional teniendo como referente el Artículo 26 de la Constitución y los artículos 2, 3 y 4 de la LOEI; también los relacionaron con la visión y la misión de la Institución.

Que el artículo 26 de la Constitución de la República reconoce a la Educación como un derecho que las personas lo ejercen a largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado.

Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir. Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

-Los niños, niñas y adolescentes son el centro y la motivación fundamental de todas las actividades de aprendizaje y formación de la Comunidad Educativa.

-Buscamos formar estudiantes que asuman con responsabilidad sus acciones y que, en las relaciones sociales y académicas, practiquen el respeto compartido entre sus miembros.

-Propiciamos un ambiente intercultural, en el que se practique la diversidad y se respeten sus manifestaciones en un marco de libertad y tolerancia

-Fomentamos un ambiente de paz y de no violencia a través del diálogo y las relaciones interpersonales en igualdad de condiciones.

- Asumimos que los estudiantes, los docentes y los padres de familia son los responsables conjuntos del adelanto institucional.

-Lograr que nuestros estudiantes estén preparados en forma académica e integral para la vida.

-Buscamos creativamente la solución de problemas de la vida cotidiana a partir de la aplicación de lo comprendido en las disciplinas del currículo.

-Propiciamos el buen uso del tiempo libre en actividades culturales, deportivas, artísticas y recreativas que los lleven a relacionarse con los demás y su entorno, como seres humanos responsables solidarios y proactivos.

En la actualidad funciona como Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz” porque cuenta con los tres niveles: Educación Inicial, Educación General Básica y Bachillerato, 354 estudiantes, 18 docentes, profesionales de la educación, los mismos que dedican todo su esfuerzo en bien de la niñez y juventud de la comunidad.

### **2.3.5 HISTORIA**

La Institución Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”, tiene más de 80 años de vida. Se creó en 1927 como Escuela unitaria, en septiembre de 1955 donan un terreno al Ministerio de Educación y se construye un local propio de dos tramos con el apoyo del Consejo Provincial, el Municipio y las mingas hicieron que funcionen dos Escuelas de Niños y de Niñas.

Desde 1959, con el incremento del alumnado, vienen más profesores y se convierte en Escuela mixta con el nombre de “Francisco Tamariz” y como escuela completa.

Finalmente, se crea como Unidad Educativa “FRANCISCO EUGENIO TAMARIZ”, mediante ACUERDO No. 0146 por la Dirección Provincial de Educación del Azuay el 24 de julio de 2000. Se halla ubicada a 15 km. De la ciudad de Cuenca, margen derecha, puente sobre el río, Autopista sobre la vía Cuenca – Azogues, se continúa hasta la Iglesia y a la derecha, parte baja se halla el plantel con su nombre. Es una escuela fiscal, tipo hispano de siete años de Básica, completa. Ahora es una Institución de Diez Años de Básica por Disposición del Ministerio de Educación.

### 2.3.6 EQUIPO DIRECTIVO:

**Director:** Lic. Inés Cristina Salinas Salinas

### PERSONAL DOCENTE

La Unidad Educativa cuenta con 7 profesores, respectivamente asignados en cada uno de los grados, desde el Inicial hasta el Séptimo de Básica; quienes solo cuentan con un paralelo.

Morocho Zumba Alicia del Rocío	0105221683	DOCENTE/ INICIAL 1
Pauta Pauta María Lidia	0101461036	SEGUNDO EGB
Guamán Zarumeño Rosa Judith	0101219228	TERCERO EGB
Zambrano Idrovo Julio César	0101036135	CUARTO EGB
Aucapiña Pacurucu Miriam Isabel	0103740189	QUINTO EGB
Muñoz Vázquez Melania Teresa	0300437589	SEXTO EGB
Barros Cuzco Henry Patricio	0104735667	SEPTIMO EGB

Además, la Unidad Educativa cuenta con profesores de Educación Estética, Lengua Extranjera, Educación Física e Informática.

Déleg Guiñanzaca Rosa Lucinda	0101092526	CULTURA ESTÉTICA
Guamán Hurtado José Lorenzo	0300947017	LENGUA EXTRANJERA
Jiménez Vega Yheny Elizabeht	0103757860	EDUCACIÓN FÍSICA
Cuenca Gadvay Maricela del Pilar	0103325130	SECRETARÍA/ INFORMÁTICA



## **CAPITULO III**

### **3.1 OBJETIVOS**

#### **3.1.1 OBJETIVO GENERAL**

1. Identificar el nivel de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los Hábitos de Higiene que tienen los Niños/as de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz” de Nulti, Cuenca 2015.

#### **3.1.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

1. Identificar los Conocimientos de los hábitos de Higiene que los Niños/as han adquirido en su hogar.
2. Socializar a las autoridades de la Unidad Educativa sobre los resultados obtenidos de la presente investigación.
3. Plantear un Programa Educativo según datos obtenidos, para que los Niños y Niñas tengan un mayor conocimiento y práctica sobre los Hábitos de Higiene.
4. Intervención de enfermería para la adquisición de Hábitos de Higiene.

## **CAPÍTULO IV**

### **4.1 DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **4.1.1 Tipo de Estudio**

El presente estudio tuvo un enfoque cuantitativo porque nos permitió registrar y examinar los datos de manera numérica, se utilizó un diseño de investigación porque dio a conocer de manera general cuales con los hábitos de higiene que los estudiantes han adquirido y de acción por las intervenciones de enfermería que se realizaron para mejorar los conocimientos de los hábitos que tienen los niños de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”.

#### **4.1.2 Área de Estudio**

Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”, Ubicado en el km 15 vía Cuenca – Azogues, Parroquia Nulti.

### **4.2 UNIVERSO Y MUESTRA**

El universo lo constituyeron 199 estudiantes de la sección matutina, de la “Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz” de Nulti.

La muestra se tomó en 124 alumnos comprendidos desde tercer año a séptimo año de básica.

### **4.3 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN**

#### **Criterios de Inclusión**

Se realizó con todos los niños y niñas de tercer año a séptimo año de básica.

Se realizó con los niños y niñas que presenten el consentimiento informado firmado por los padres de familia.

#### **Criterios de Exclusión**

Estudiantes que no acudan regularmente a la Unidad Educativa.

Niños y Niñas de inicial, primero y segundo año de básica.

Estar en desacuerdo a participar en el estudio previa explicación por parte del investigador.

Estudiantes que el día de la encuesta, no tengan el consentimiento firmado.

#### **4.4 VARIABLES**

##### **Variable Independiente**

- Hábitos de higiene

##### **Variable Dependiente**

- Conocimientos, Actitudes y Prácticas de higiene.

#### **4.5 OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**



VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Conocimientos de hábitos de higiene	Hechos o información adquiridos por una persona a través de la experiencia o la educación, la comprensión teórica o práctica de limpieza en la persona, atuendos y de su entorno, con el fin de preservar la salud.	Conocimiento apropiado de los hábitos de higiene.	Conoce los hábitos de higiene	Sí No
Prácticas y actitudes de hábitos de higiene.	Acción que se desarrolla con la aplicación de ciertos conocimientos. Disposición buena o mala para realizar alguna actividad.	Lavado de cabello	Frecuencia de lavado	Diario 1 vez por semana 2-3 veces a la semana



		Lavado de cara	Lapso de limpieza	Mañana Tarde
		Limpieza de oídos	Frecuencia de limpieza	Rara vez Cada dos días Todo los días No se limpia
		Cepillado de dientes	Frecuencia del cepillado	Una vez al día Después de cada comida Dos veces al día
		Baño	Frecuencia del baño	Diario 2 veces por semana



		Lavado de manos	Frecuencia de lavado	Antes de comer Después de cada comida Solo cuando están sucia
		Corte de uñas	Frecuencia del corte	Una vez por semana Una vez al mes Rara vez
		Secado de pies	Secas tus pies	Sí No
		Peinado de cabello	Peinas tu cabello	Sí No

## 4.6 MÉTODOS, TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

**Método:** Se utilizó el método cuantitativo que nos permitió registrar y examinar los datos de manera numérica con ayuda de herramientas del campo estadístico.

**Técnicas:** Para la recolección de datos se utilizó como instrumento la encuesta aplicada a los sujetos a investigar.

**Instrumentos:** Para la recolección de datos se utilizó la encuesta con preguntas de opción múltiple elaborada por las autoras de la investigación, basada en la Tesis con el título “INTERVENCIONES DE ENFERMERÍA PARA LA ADQUISICIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE EN LOS ESCOLARES. SANTA ELENA 2012 – 2013”. Por las Estudiantes Muñoz Bazán Luigi, Pérez Rodríguez Geomayra. Con el fin de determinar cuáles son los CONOCIMIENTOS, ACTITUDES Y PRACTICAS SOBRE LOS HÁBITOS DE HIGIENE QUE TIENEN LOS NIÑOS/AS DE LA UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO EUGENIO TAMARIZ” CUENCA 2015.

## 4.7 PROCEDIMIENTO

**Autorización:** Se solicitó el permiso para realizar la investigación a las autoridades de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”; y posteriormente a los padres de familia para poder aplicar la encuesta a los Estudiantes.

**Capacitación:** La capacitación para realizar la investigación fue mediante la revisión bibliográfica del tema a investigar conjuntamente con la interacción de la tutora y asesora de tesis.

**Supervisión:** El trabajo fue supervisado por la Directora de Tesis Licenciada Priscila Cabrera y la Licenciada Martha Cárdenas.

## 4.8 PLAN DE TABULACIÓN Y ANÁLISIS

Los datos obtenidos mediante la aplicación de la encuesta, una vez analizados se ingresaron al paquete estadístico SPSS versión 20 (IBM SPSS Inc., Chicago, IL, USA) y se tabularon. Los resultados con variables cuantitativas

están expuestos en tablas y porcentajes. Las medidas estadísticas que se emplearon son: frecuencia y porcentaje, finalmente el análisis se realizó con la estadística descriptiva.

#### **4.9 ASPECTOS ÉTICOS**

La información recolectada se guardó con absoluta confidencialidad, utilizada únicamente para el presente estudio. Se solicitó firma para el consentimiento informado a los representantes de cada uno de los Estudiantes.

#### **4.10 RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES**

##### **Recursos Humanos**

- Estudiantes de Enfermería: Verónica Gutiérrez, Kathia Guerrero y Mónica Guamán.
- Directora de tesis: Lic. Priscila Cabrera
- Asesora de tesis: Lic. Martha Cárdenas
- Director del plantel: Lic. Cristina Salinas
- Estudiantes del Plantel Educativo

##### **Recursos Materiales**

- Hoja de recolección de datos (cuestionario)
- Lápiz, esfero, borrador y libretas
- Horas de internet
- Impresiones y copias
- Alimentación y transporte
- Trípticos y carteleras
- Jabón líquido y recipientes
- Servilletas de papel



## CAPITULO V

### 5.1 PROCESAMIENTO Y ANALISIS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 5.1.1 TABLA N ° 1

**Conocimientos sobre los Hábitos de Higiene que tienen Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>SI</b>	114	91,9
<b>NO</b>	10	8,1
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla observamos que de 124 Estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz que representan el 100%, el 91.9% conocen las Normas de Higiene y el 8.1 % desconocen las mismas.

#### 5.1.2 TABLA N ° 2

**Conocimientos acerca de los Hábitos de Higiene que han aprendido en el hogar los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	SI	%	NO	%
<b>Aseo corporal</b>	122	98,4	2	1,6
<b>Higiene de cabello</b>	123	99,2	1	0,8
<b>Limpieza de ojos</b>	122	98,4	2	1,6
<b>Limpieza de oídos</b>	122	100	2	

---

<b>Limpieza de nariz</b>	122	98,4	2	1,6
<b>Lavado de dientes</b>	123	99,2	1	0,8
<b>Baño</b>	124	100	0	0
<b>Lavado de manos</b>	124	100	0	0
<b>Corte de uñas</b>	113	91,1	11	8,9
<b>Aseo de genitales</b>	120	96,8	4	3,2
<b>Lavado de pies</b>	122	98,4	2	1,6
<b>Mantener la ropa limpia</b>	124	100	0	0

---

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla se puede observar que del 100% de los alumnos encuestados, el 98,4 % de los niños han aprendido Hábitos de Higiene en su hogar a cerca de aseo corporal, limpieza de ojos y limpieza de nariz y el 1,6 no han aprendido esto en sus hogares, el 99,2 de los encuestados han adquirido conocimientos en su hogar acerca de la higiene del cabello y lavado de dientes mientras que el ,8% de ellos no practican los mismos en sus hogares, el 96,8 de los alumnos encuestados aseguraron que han adquirido conocimientos sobre aseo de genitales mientras que el 4% de los mismos no han tenido conocimiento del tema en sus hogares, el 91,1 % de los niños han aprendido en sus hogares el corte de unas mientras que el 8,9% ignoran esto, el 100% sin de los estudiantes tienen conocimientos sobre limpieza de oídos, baño, lavado de manos y mantener la ropa limpia.

### 5.1.3 TABLA N ° 3

**Frecuencia con la que se lavan el cabello los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>Diario</b>	65	52,4
<b>3 veces por semana</b>	50	40,3
<b>1 vez por semana</b>	9	7,3
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla se puede observar que el 52,4 % de los Alumnos encuestados se lavan el cabello a diario, el 40,3 % quienes afirman que se lavan el cabello 3 veces por semana y 7,3 se lavan el cabello 1 vez por semana.

### 5.1.4 TABLA N ° 4

**Frecuencia del lavado de cara que practican los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>Mañana</b>	105	84,7
<b>Tarde</b>	7	5,6
<b>Otros</b>	12	9,7
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla se puede observar que de los 124 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz quienes representan 100%, el 84.7% se lavan la cara por las mañanas, el 9,7% en las mañanas y en las tardes (otros), el 5,6 % se lavan la cara en la tarde.

### 5.1.5 TABLA N ° 5

**Frecuencia de la limpieza los oídos de los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>De vez en cuando</b>	20	16,1
<b>Cada dos días</b>	31	25,0
<b>Todos los días</b>	73	58,9
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** Observamos en esta tabla que del 100% de los estudiantes encuestados, el 58,9% se limpian los oídos todos los días, el 25,0% cada dos días y el 16,1% se limpian los oídos de vez en cuando.

### 5.1.6 TABLA N ° 6

**Frecuencia del cepillado de dientes de los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>Una vez al día</b>	8	6,5
<b>Después de cada comida</b>	94	75,8
<b>Dos veces al día</b>	22	17,7
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla se observa que del 100% de los estudiantes encuestados, el 75.8% se lava los dientes después de cada comida, el 17.7% dos veces al día y un 6.5% se lavan los dientes una vez al día.

### 5.1.7 TABLA N ° 7

**Frecuencia con la que se bañan Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca, 2015.**

	N°	%
<b>Diario</b>	68	54,8
<b>Dos veces por semana</b>	56	45,2
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla se puede observar que de los estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz quienes representan 100%, el 54.8 % se bañan a diario y un 45.2 % se baña dos veces a la semana.

### 5.1.8 TABLA N ° 8

**Momento en el que se lavan las manos de los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>Antes de comer</b>	65	52,4
<b>Después de comer</b>	6	4,8
<b>Cuando están sucias</b>	32	25,8
<b>Otros</b>	21	16,9
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla se puede observar que de los 124 estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz quienes representan 100%, el 52.4% se lavan las manos antes de comer, el 25.8 % lo hace cuando están sucias, un 18% integran el grupo de otros esto significa que

los niños se lavan las manos en varias situaciones del día, y el 4.8 % de los encuestados corresponden a que se lavan las manos después de comer.

#### 5.1.9 TABLA N ° 9

**Frecuencia del cortado de uñas los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>1 vez por semana</b>	85	68,5
<b>1 vez al mes</b>	12	9,7
<b>Rara vez</b>	27	21,8
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** Se observó en la tabla que del total de 124 Estudiantes que corresponden al 100% de encuestados de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz, el 68.5 % de los niños se corta las uñas una vez por semana, un 21.8 % lo realiza rara vez y un 9.7% una vez al mes.

#### 5.1.10 TABLA N ° 10

**Secado de pies Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	N°	%
<b>SI</b>	119	95,9
<b>NO</b>	5	4,0
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** Se observó en esta tabla que de un total de 124 estudiantes de la unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz que corresponden al 100%, el 95,9% de los niños si secan sus pies y un 4.0 % no realizan el secado de los pies.

### 5.1.11 TABLA N ° 11

**Van peinados los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Tamariz. Cuenca 2015.**

	Nº	%
<b>SI</b>	119	96,0
<b>NO</b>	5	4,0
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** Al interpretar esta tabla nos muestra que el 100% de los estudiantes encuestados de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz, el 96% afirman llevar el cabello peinado y el 4.0 % va despeinado.

### 5.1.12 TABLA N ° 12

**Medios de información que ayudan a aprender los hábitos de higiene en el hogar a los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	Nº	%
<b>Diálogo Familiar</b>	83	66,9
<b>Televisión</b>	33	26,6
<b>Radio</b>	2	1,6
<b>Otros</b>	6	4,8
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla observamos que de 124 estudiantes encuestados en la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz que representan el 100%, el 66.9 % aprenden a través del dialogo familiar, el 26.6 % aprende por medio de la televisión, el 4.8 % por otros medios de información y el 1.6 % lo escucha en la radio.

**5.1.13 TABLA N ° 13**

**Medios de información que ayudan a aprender los hábitos de higiene en la escuela a los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.**

	<b>N°</b>	<b>%</b>
<b>Folletos</b>	12	9,7
<b>Carteles</b>	19	15,3
<b>Conferencias</b>	2	1,6
<b>Publicaciones periódicas</b>	1	0,8
<b>Profesores</b>	61	49,2
<b>Otros</b>	29	23,4
<b>Total</b>	124	100,0

**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**Análisis:** En la presente tabla observamos que de 124 estudiantes encuestados en la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz que representan el 100%, el 49.2 % aprenden a través de sus profesores, el 15,3 % lo han leído en carteles, el 9.7 % mediante folletos, 1.6 % han aprendido mediante conferencias y el 8% a través de publicaciones de periódicos.



## CAPÍTULO VI

### 5.1 DISCUSIÓN

La higiene es una parte de la salud integral que representa el bienestar físico, mental, social y espiritual de la sociedad. En tal sentido, para alcanzar una calidad de vida como derecho fundamental de todo ser humano, es necesario adoptar una serie de medidas fundamentales tendientes a generar y desarrollar estrategias para el cuidado de la higiene personal.

De acuerdo a la participación de los Estudiantes encuestados en la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz, se observó que el 91.9 % conoce las normas de higiene y el 8.1 % lo desconoce. Representando un porcentaje favorable en comparación a las investigaciones que vamos a mencionar, cuyos valores acotaran mayor relevancia a nuestro estudio.

En un estudio realizado en la provincia de Manabí cantón Olmedo, “Conocimientos sobre higiene personal que poseen los/as niños/as”, el 82% de los niños y niñas poseen conocimientos incorrectos sobre higiene personal mientras que el 18% conoce sobre el tema.

En otro estudio similar realizado en la Península de Santa Elena, el 62% de los escolares tienen pocos conocimientos, pero no los aplican, indicando que habían adquirido estos por los padres, mientras que el 28% de los escolares en estudio conocen las normas de higiene, y de este porcentaje solo el 10% las cumple de manera correcta.

Por los estudios antes mencionados en las provincias de Santa Elena y Manabí podemos observar que existe un déficit de conocimientos reflejado en el bajo porcentaje de que se obtiene de los estudios sobre hábitos de higiene en los niños, en comparación a nuestra investigación en el que se refleja que existe un alto porcentaje de conocimientos sobre este tema.

## 5.2 CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en el presente estudio y considerando que el objetivo consistía en identificar el nivel de Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los hábitos de higiene que tienen los niños/as de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz” de Nulti Cuenca 2015, se concluye lo siguiente:

OBJETIVOS	CONCLUSIONES
<p><b>Objetivos Específicos</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Identificar los Conocimientos de los hábitos de Higiene que los Niños/as han adquirido en su hogar.</li></ul>	<p>Luego de la aplicación de la encuesta para identificar los Conocimientos, Actitudes y Prácticas del grupo de estudiantes, se obtuvo los siguientes resultados:</p> <p>El 91.8% de los estudiantes de la Unidad Educativa presentan buenas prácticas de higiene.</p> <p>El 8.1 % de los estudiantes desconocen el tema. Representando un porcentaje mínimo comparado al porcentaje global. Ya que practican hábitos de higiene desconociendo la forma adecuada, el tiempo, frecuencia y el material utilizado en el aseo personal.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Socializar a las Autoridades de la Unidad Educativa sobre los resultados obtenidos de la presente investigación.</li></ul>	<p>Mediante el estudio se analizó que es de gran importancia dar a conocer a las autoridades de la Unidad Educativa el nivel de Conocimientos, Prácticas y Actitudes que poseen los estudiantes acerca de los Hábitos de</p>

<ul style="list-style-type: none"><li>• Plantear un Programa Educativo según datos obtenidos, para que los niños y niñas tengan un mayor conocimiento y práctica sobre los hábitos de higiene.</li></ul>	<p>Higiene los mismos que estuvieron de acuerdo con que se llevara a cabo el plan educativo, en la misma reunión se definió la hora la fecha y lugar para el desarrollo del mismo.</p>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Intervención de enfermería para la adquisición de Hábitos de Higiene.</li></ul>	<p>Se entregó trípticos sobre cada uno de los temas ya mencionado, sirviendo de ayuda para reforzar y tener presente la importancia de los Hábitos de Higiene.</p> <p>Al desarrollar el Programa Educativo se logró ampliar los conocimientos y prácticas sobre los Hábitos de Higiene en los Estudiantes, los mismos que una vez finalizado el programa fueron capaces de devolver los conocimientos a las investigadoras que se basaron en preguntas y devolución de procedimientos para la evaluación según lo enseñado.</p> <p>En el transcurso de las actividades desarrolladas los Estudiantes se mostraron motivados, en cada uno de los temas tratados, manifestando que algunas de las prácticas sobre hábitos que ellos tenían eran erróneas al ver los procedimientos bien aplicados.</p>

	<p>Con la intervención de enfermería se logró pulir los conocimientos, corregir los errores que cometían al momento de realizar los hábitos de higiene que practicaban los estudiantes.</p> <p>Los escolares optan como mejor estrategia de aprendizaje talleres y charlas educativas, pues manifiestan que al ser partícipes de las actividades pueden ser corregidos en el mismo momento por las personas que comparten el conocimiento y de esta manera evitan arrastrar una mala práctica de higiene que se puede convertir en un mal hábito.</p>
--	---

### **5.3 RECOMENDACIONES**

Recomendamos a los Directivos de la Unidad Educativa destinar un área que cuente con buena iluminación, ventilación, espacio necesario para que los niños puedan participar en las demostraciones y devoluciones de los procedimientos en las futuras charlas o programas que sean aplicados en la institución.

Consideramos también que el plan educativo una vez ejecutado debería ser evaluado por los directivos o comité designado con la finalidad de saber si se siguen aplicando o han mejorado los hábitos de higiene que tienen los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Tamariz.

También recomendamos adecuar los espacios físicos destinados al lavado de manos, cepillado de dientes etc., conservando las carteleras educativas que han sido colocadas en los mismos para que los niños apliquen el procedimiento correcto.

Permitir a los futuros investigadores para que realicen más investigaciones acerca del tema de hábitos de higiene con un estudio más profundo.

Es necesario seguir capacitando en estos temas de salud y otros temas que requieran los estudiantes, pero también a los Padres de Familia, ya que el generar un cambio de actitud se requiere de tiempo y de voluntad y así se revelarán nuevos cambios en esta Unidad Educativa y en toda la comunidad.

## CAPITULO VII

### 7.1 BIBLIOGRAFÍA

#### REFERENCIAS BIBLIOGRAFICA

1. Stella Y.L. Kwan, P. E. (2015). Escuelas promotoras de la salud. Boletín de la Organización Mundial de la Salud.
2. UNICEF. (07 de 04 de 2010). CIENCIA Y PARASITOSIS. Obtenido de <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/parasitosis.html>.
3. OPS. (07 de 04 de 2010). SERVICIOS BÁSICOS. Obtenido de <http://www.ops.org.bo/servicios/?DB=B&S11=14533&SE=SN>
4. PARADA. (2010). INFORME ANUAL . New York. NY 10017, EEUU: División de Comunicaciones.
5. Regional, M. d. (Febrero de 2010). AGUA, SANEAMIENTO E HIGIENE EN ESCUELAS. Obtenido de <http://www.agua.org.mx/educadores/wp-content/uploads/2012/10/AguaSaneamientoHigieneEscuelas.pdf>
6. CÓRDOVA, F. (2011). PROYECTO EDUCATIVO PARA PROMOVER PRÀCTICAS DE HIGIENE.
7. UNICEF (Marzo 2005). LOS HABITOS DE HIGIENE. Obtenido de <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>

## BIBLIOGRAFÍA GENERAL

1. Dr. Richard c. Woolf son ediciones Parramón Barcelona, 2004 INSTITUT PASTEUR (s.f.). “Higiene corporal”.
2. Espín B., Baño P., (2011). Evaluación del programa de escuelas promotoras de la salud y su beneficio en la salud de los niños escolares de la Escuela Juan Montalvo de la parroquia de Santa Fe en el periodo de Octubre 2010 a Marzo 2011. Bolívar-Ecuador.
3. Fewtrell L, Kaufmann RB, Kay D, Enanoria W, L Haller, Colford JM Jr (2005) de agua, saneamiento e intervenciones de higiene para reducir la diarrea en los países menos desarrollados. *Lancet Infect Dis* 5: 42-52.
4. VACAS POZUELO, CRISTINA. (2009). Hábitos de Higiene en la escuela. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*.
5. Venezuela ALDERdU. [www.unicef.org/venezuela](http://www.unicef.org/venezuela). [Online].; 2005 [cited 2015 Enero 23. Available from: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>.
6. Judith Calder RMyLD,P. California Childcare Health Program. [Online].; 2003 [cited 2015 Marzo 11. Available from: [http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/hygsp081803\\_adr.pdf](http://www.ucsfchildcarehealth.org/pdfs/healthandsafety/hygsp081803_adr.pdf).
7. Guerrero MdiAS. Innovacion y Experiencia Educativas. [Online].; 2009 [cited 2015 MAYO 20. Available from: [http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod\\_ense/revista/pdf/Numero\\_14/MANGELES\\_SOTO\\_1.pdf](http://www.csi-csif.es/andalucia/modules/mod_ense/revista/pdf/Numero_14/MANGELES_SOTO_1.pdf)

## CAPÍTULO VIII

### ANEXOS

#### ANEXO N° 1

**OBJETIVO:** Conocer los hábitos de higiene que han adquirido y practican los niños y niñas de la unidad educativa Francisco Eugenio Tamariz Cuenca 2015.

**Fecha:** \_\_\_\_\_

**Grado:** \_\_\_\_\_

#### 1. CONOCIMIENTOS

##### 1.1. ¿Conoce las hábitos de higiene?

Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

##### 1.2 ¿Qué hábitos de higiene has aprendido en tu hogar?

Aseo corporal	Sí _____	No _____
Higiene de cabello	Sí _____	No _____
Limpieza de ojos	Sí _____	No _____
Limpieza de oídos	Sí _____	No _____
Limpieza de nariz	Sí _____	No _____
Lavado de dientes	Sí _____	No _____
Baño	Sí _____	No _____
Lavado de manos	Sí _____	No _____
Corte de uñas	Sí _____	No _____
Aseo de genitales	Sí _____	No _____
Lavado de pies	Sí _____	No _____
Mantener la ropa limpia	Sí _____	No _____

##### ¿Qué hábitos de higiene prácticas en el hogar





**1.2.1 ¿Cuántas veces te lavas el cabello?**

Diario\_\_\_\_\_ 3 veces por semana\_\_\_\_\_ 1 vez por semana\_\_\_\_\_

**1.2.2 ¿En qué momento del día te lavas la cara?**

Mañana\_\_\_\_\_ Tarde\_\_\_\_\_

**1.2.3. Oídos**

**A. ¿Cada cuantos días te limpias los oídos?**

De vez en cuando\_\_\_\_\_ Cada dos días\_\_\_\_\_ Todos los días\_\_\_\_\_

**1.2.4 Boca**

**A. ¿Cuántas veces te cepillas los dientes?**

Una vez al día\_\_\_\_\_ Después de cada comida\_\_\_\_\_ Dos veces al día\_\_\_\_\_

**1.2.5. ¿Cuántas veces te bañas?**

Diario\_\_\_\_\_ Dos veces por semana\_\_\_\_\_

**1.2.6. ¿Cuándo te lavas las manos?**

Antes de comer\_\_\_\_\_ Después de comer\_\_\_\_\_ Cuando están sucias\_\_\_\_\_

**1.2.7 Uñas**

**A. ¿Cada que tiempo te cortas tus uñas?**

1 vez por semana\_\_\_\_\_ 1 vez al mes\_\_\_\_\_ Rara vez\_\_\_\_\_

**1.2.8 Pies**

**A. ¿Te secas los pies luego del baño?**

Sí\_\_\_\_\_ No\_\_\_\_\_

**1.3 Hábitos de higiene que practicas en la escuela**



### 1.3.1 Cabello

A. ¿Vas a la escuela con el cabello peinado?

Sí \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

1.4 Para aprender sobre las hábitos de higiene ¿con qué medios de información cuentas?

A. En el hogar:

Diálogo familiar \_\_\_\_\_ Televisión \_\_\_\_\_ Radio \_\_\_\_\_ Periódico \_\_\_\_\_

B. En la escuela:

Folletos \_\_\_\_\_ Carteles \_\_\_\_\_ Conferencias \_\_\_\_\_

Publicaciones periódicas \_\_\_\_\_ Profesores \_\_\_\_\_

GRACIAS POR SU COLABORACIÓN



## ANEXO N° 2

### PERMISO PARA OBTENER DATOS

Cuenca, 2 de Diciembre del 2014.

Lcda. Cristina Salinas

Directora de la Escuela “Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz de Challuabamba”

Nosotros, Verónica Gutiérrez, Kathia Guerrero y Mónica Guamán, estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal de Cuenca, con el objetivo de obtener el título de LICENCIADA DE ENFERMERÍA, solicitamos a Ud. Muy comedidamente, nos autorice realizar el trabajo de investigación sobre “Conocimientos Actitudes y Practicas, de los hábitos de higiene que tienen los niños y niñas de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz” de la Ciudad de Cuenca 2015” En la institución que Ud. dignamente dirige.

De antemano quedamos muy agradecidas.

Atentamente:

---

Verónica Gutiérrez

---

Kathia Guerrero

---

Mónica Guamán

### **ANEXO N° 3**

#### **CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS REPRESENTANTES DEL NIÑO/A**

Sr. padre de familia reciba un cordial saludo, estamos visitando la Escuela de su hijo/a para aplicar una encuesta, el objetivo de la investigación es determinar cuáles son los Conocimientos, Actitudes y Prácticas sobre los hábitos de higiene que tiene su niño/a y que a través de los años han adquirido y si aplican en su vida cotidiana. La presente investigación es conducida por Verónica Gutiérrez, Kathia Guerrero y Mónica Guamán Estudiantes de Enfermería, de la Universidad Estatal de Cuenca.

Si usted accede a que su hijo/a participe en este estudio, se le pedirá a su hijo/a responder preguntas de la encuesta.

En la encuesta haremos preguntas sobre características personales (edad, sexo con excepción de su nombre), también a cerca de los hábitos de higiene que tienen (con qué frecuencia se baña, que utiliza para el aseo personal), al igual que los medios que utilizan para informarse sobre el tema.

La participación en este estudio no es obligatoria, por lo que es necesario de la voluntaria cooperación de su hijo/a. La información brindada en la encuesta, será manejado con total privacidad y confidencialidad, por esta razón no se solicitan datos de filiación como nombres o números de teléfono dentro de la encuesta, buscando únicamente datos de interés para este estudio. Debe saber que al participar en este estudio no deberá cancelar ningún monto económico, así como, tampoco recibirá un pago por participar en la misma.

Yo \_\_\_\_\_, con N° de Cedula \_\_\_\_\_, habiendo sido informado de forma escrita, sobre el propósito, los objetivos y la importancia de este estudio. Entiendo que:

La participación en este estudio no es obligatoria.

La información será confidencial, no se solicita datos como nombres o números de teléfono dentro de la encuesta.



No debe cancelar ningún monto económico, ni recibirá un pago por participar en la misma.

Por lo que de forma libre y voluntaria autorizo a las autoras la utilización de la misma únicamente a favor de este estudio.

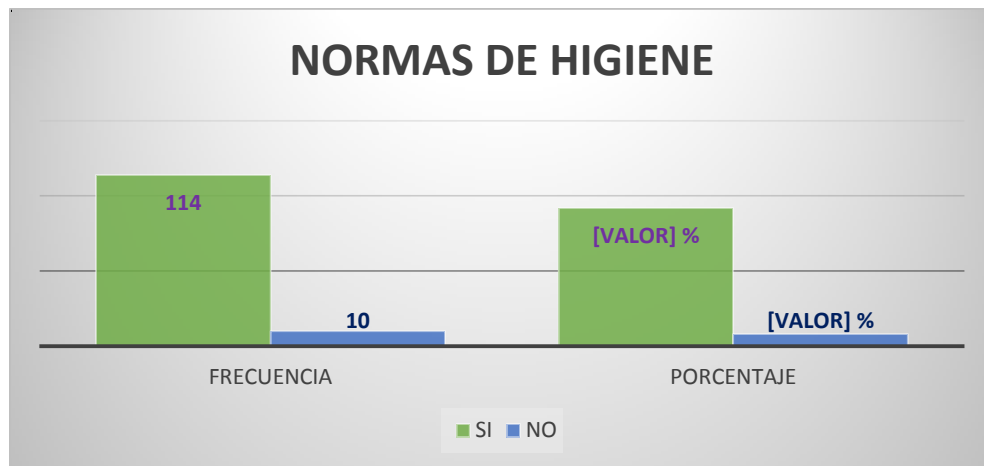
---

**FIRMA DEL REPRESENTANTE DEL ESTUDIANTE**

**ANEXO N° 4**

**GRÁFICO N° 1**

**Conocimientos sobre los Hábitos de Higiene que tienen Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N° 1**

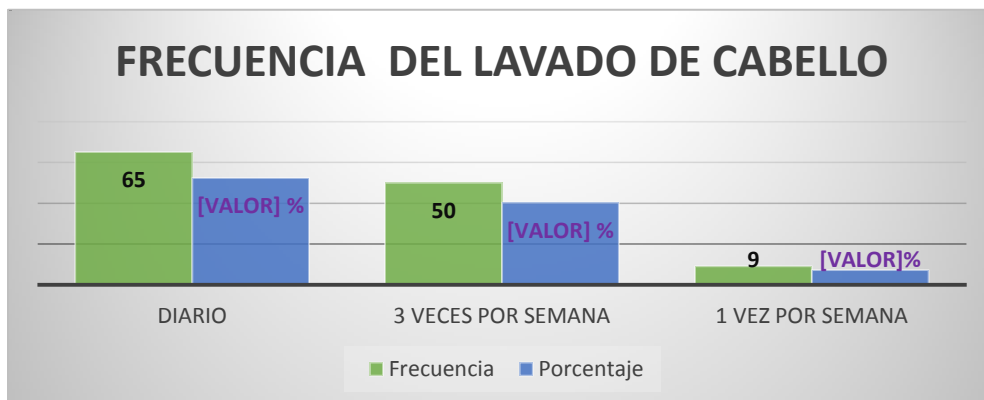


**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N° 3**

**Frecuencia con la que se lavan el cabello los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N° 3**

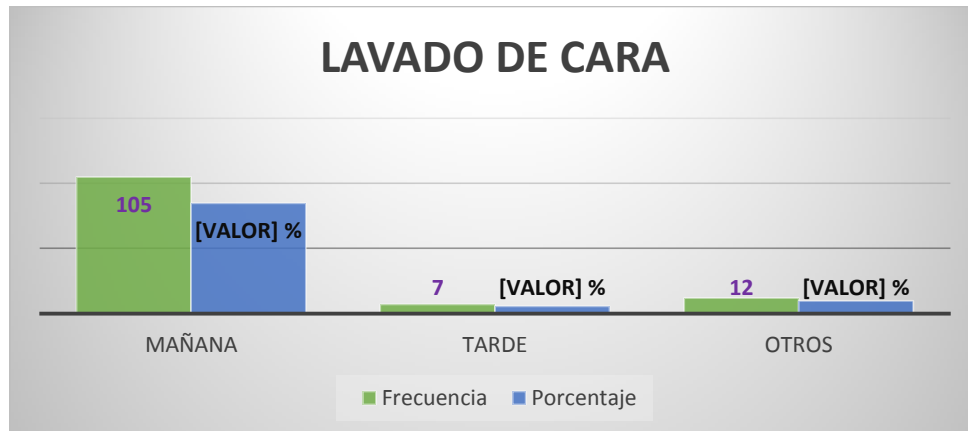


**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N° 4**

Frecuencia del lavado de cara que practican los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N°4

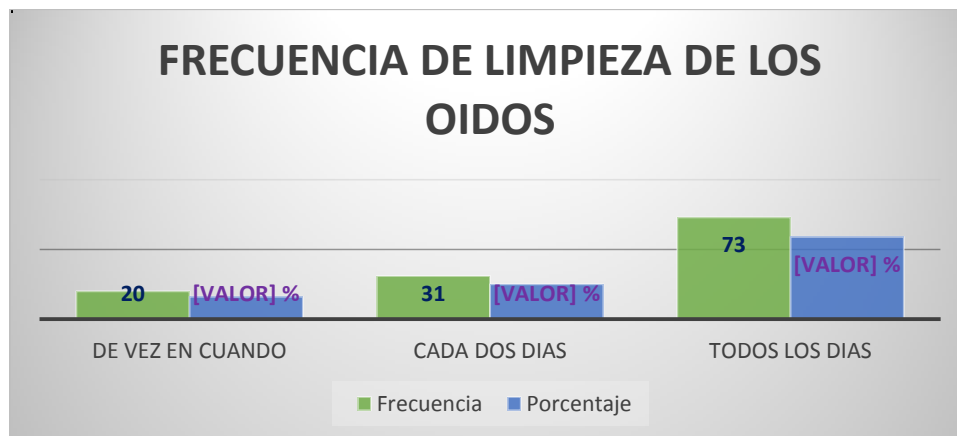


**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N° 5**

Frecuencia de la limpieza los oídos de los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N°5

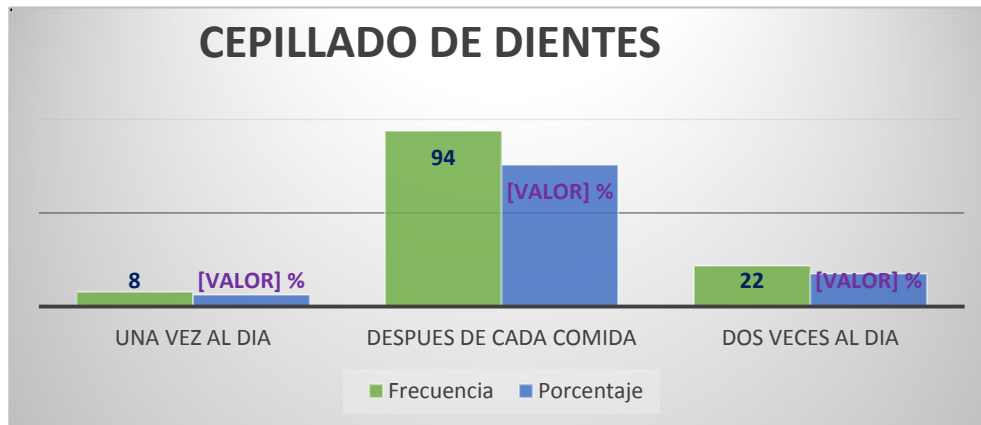


**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N ° 6**

**Frecuencia del cepillado de dientes de los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015.Tabla N° 6**

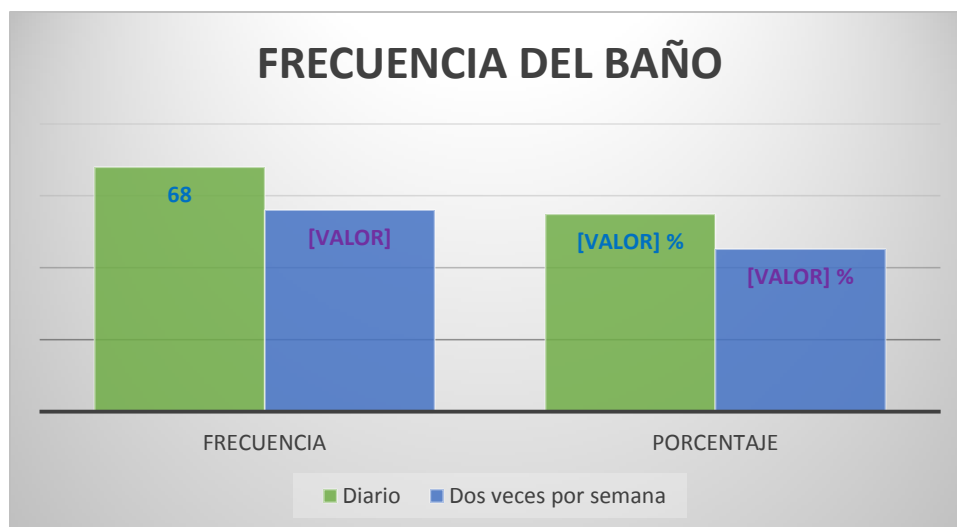


**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRAFICO N° 7**

**Frecuencia con la que se bañan Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca, 2015. Tabla N° 7**



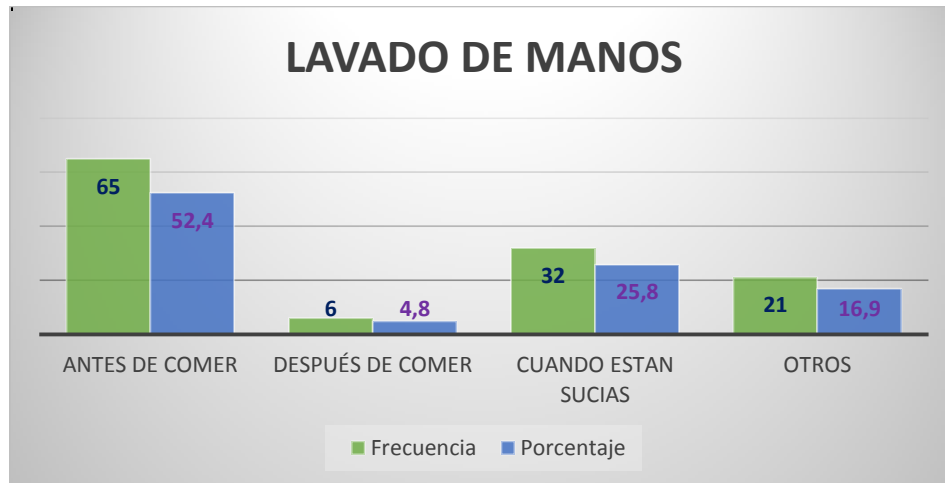
**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez



**GRÁFICO N ° 8**

**Momento en el que se lavan las manos de los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N°8**

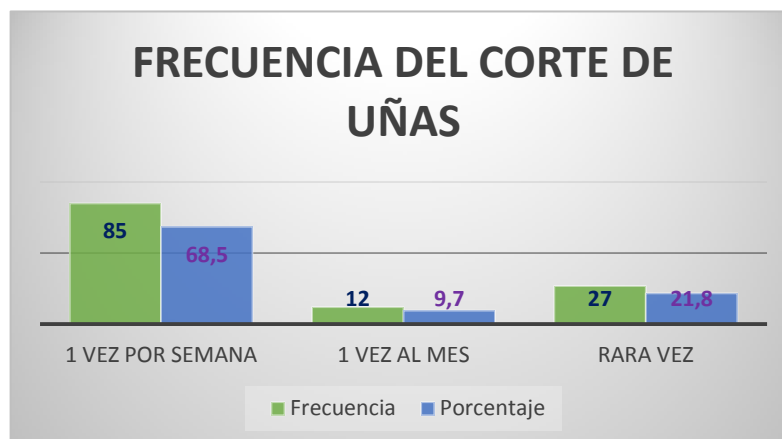


**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N ° 9**

**Frecuencia del cortado de uñas los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N° 9**

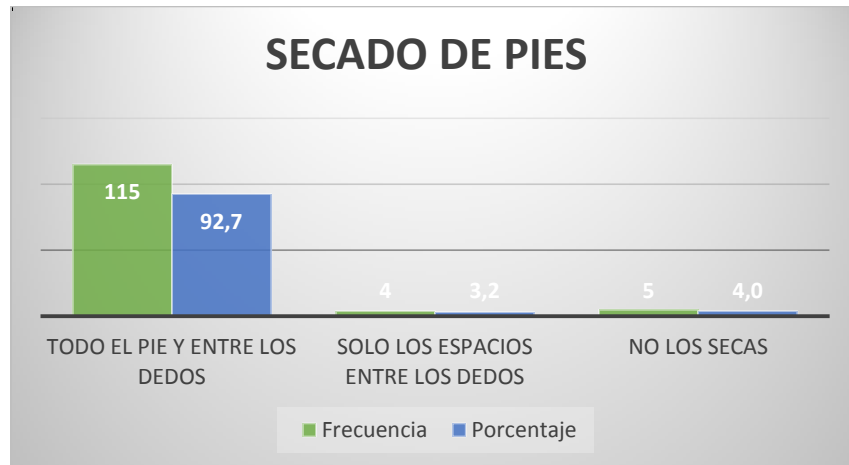


**Fuente:** Formularios de recolección de datos

**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N° 10**

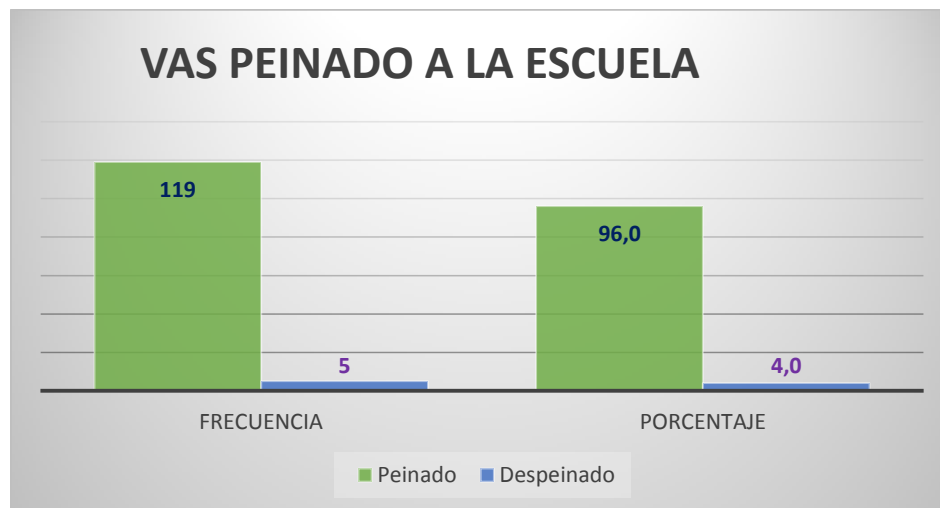
**Secado de pies Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N° 10**



**Fuente:** Formularios de recolección de datos  
**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N° 11**

**Van peinados los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Tamariz. Cuenca 2015.**



**Fuente:** Formularios de recolección de datos  
**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N ° 12**

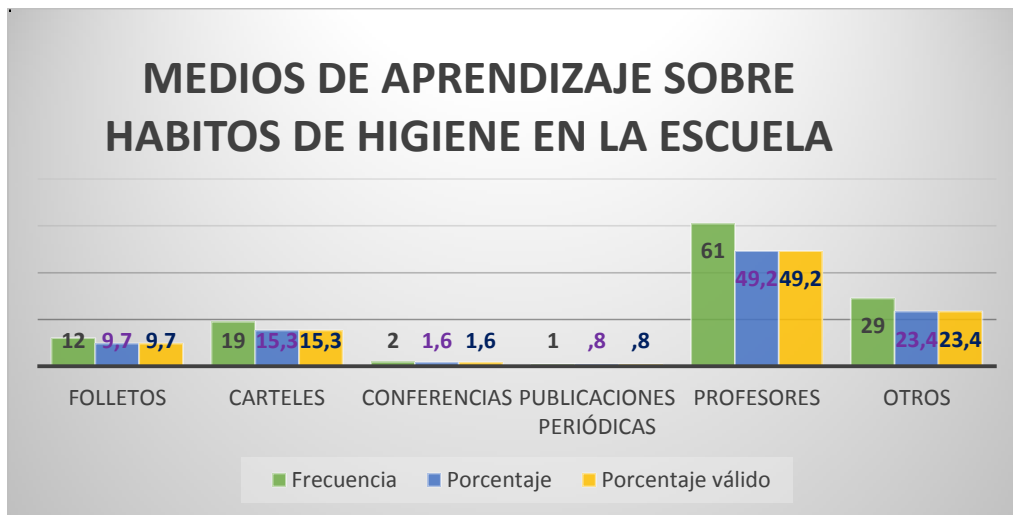
**Medios de información que ayudan a aprender los hábitos de higiene en el hogar a los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N° 12.**



**Fuente:** Formularios de recolección de datos  
**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

**GRÁFICO N ° 13**

**Medios de información que ayudan a aprender los hábitos de higiene en la escuela a los Estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz. Cuenca 2015. Tabla N° 24**



**Fuente:** Formularios de recolección de datos  
**Elaborado por:** Mónica Guamán, Kathia Guerrero y Verónica Gutiérrez

## **ANEXO N° 5**

### **INFORME FINAL**

#### **INTRODUCCIÓN**

La higiene personal en niños es el acto, generalmente autónomo, que una persona realiza para mantenerse limpio y libre de impurezas en su parte externa. El aseo personal es muy importante ayuda a prevenir infecciones y otras molestias. Por tal motivo y en base a los requerimientos y resultados obtenidos en la aplicación de la encuestas en la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”, aplicamos un **Programa Educativo** para reforzar sus conocimientos sobre el tema “HABITOS DE HIGIENE”, con el propósito de mejorar los Conocimientos, Actitudes y Prácticas, ya que el resultado global de los Estudiantes tiene un porcentaje del 91.9%, durante el periodo de trabajo conjuntamente con ellos se pudo cumplir el objetivo propuesto, con un resultado positivo en cada uno de los estudiantes y de la Unidad Educativa.

#### **LUGAR**

Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”

#### **RESPONSABLES**

Verónica Gutiérrez Salinas

Kathia Guerrero Rodríguez

Mónica Guamán Arias



**PROGRAMA EDUCATIVO**

**UNIVERSIDAD DE CUENCA  
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS  
ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**PLAN DE CURSO**

**Programa de Educación para los Estudiantes de la Unidad Educativa  
“FRANCISCO EUGENIO TAMARIZ” DE NULTI CUENCA 2015.**

**Duración:** 45 minutos

**Fecha:** 03/07/2015

**Responsables:**

Kathia Guerrero Rodríguez

Mónica Guamán Arias

Verónica Gutiérrez Salinas

## INTRODUCCIÓN

Los Buenos Hábitos de Higiene es la manera más efectiva para prevenir enfermedades infectocontagiosas como: diarrea y neumonía, que juntas son responsables de la mayoría de muertes infantiles, razón por la cual cada año más de 3,5 millones de niños y niñas no llegan a celebrar su quinto cumpleaños.

Para elaborar un plan educativo sobre higiene se debe partir de un estudio previo, pues en base a esta investigación se podrá saber con exactitud los temas que necesitan ser abordados, así también conocemos el público al que irá dirigido, debemos recordar que la manera de abordar la disertación deberá ser diferente para cada grupo anteponiendo su nivel de escolaridad debido a que no será captado el mensaje que queremos transmitir si usamos un lenguaje inapropiado convirtiéndose este en una limitante para el aprendizaje.

Una vez aplicada la encuesta a los alumnos de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”, como personal de enfermería determinamos la necesidad de elaborar y ejecutar un programa educativo como refuerzo a los conocimientos que los encuestados ya poseen pues se observó que el 91.9 % de los mismos tienen y practican buenos hábitos de higiene, mediante la ejecución del plan educativo llegaremos a los alumnos que representan el 8.1% los cuales no conocen o no practican estos hábitos y a su vez mejoraremos las prácticas y conocimientos del alumnado en general, permitiéndonos de esta manera alcanzar el objetivo planteamiento .

## **OBJETIVO GENERAL**

1. Reforzar el nivel de conocimientos sobre higiene personal para crear en los estudiantes hábitos de higiene que ayuden a proteger su salud.

## **OBJETIVOS ESPECIFICOS**

1. Brindar charlas expositivas y demostrativas a los estudiantes de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”, sobre higiene.
2. Establecer la importancia sobre lavado de manos, salud bucodental e higiene personal.
3. Al finalizar el programa los estudiantes serán capaces de devolver la demostración práctica sobre lavado de manos, cepillado de los dientes etc.
4. Al finalizar el programa los estudiantes serán capaces de contestar preguntas sobre los hábitos de higiene.

## **UNIDADES DEL PROGRAMA**

**UNIDAD 1:** NORMAS DE HIGIENE PERSONAL

**UNIDAD 2:** HIGIENE PERSONAL

**UNIDAD 3:** HIGIENE DE LA PIEL

**UNIDAD 4:** HIGIENE DE MANOS – UÑAS

**UNIDAD 5:** HIGIENE DE LOS PIES

**UNIDAD 6:** HIGIENE DEL CABELLO

**UNIDAD 7:** HIGIENE BUCODENTAL

**UNIDAD 8:** LOS OÍDOS

**UNIDAD 9:** LA NARIZ

## **METODOLOGÍA**

Charla expositiva Y demostrativa

## **AUXILIARES DE LA ENSEÑANZA**

Información previamente consultada

Carteleras

Trípticos

Materiales para demostración (lavacaras, jabón, maquetas de las piezas dentales, cepillo).

## **EVALUACIÓN**

Mediante preguntas y respuestas, devolución de los procedimientos.





## BIBLIOGRAFÍA

Dr. Richard c. Woolf son ediciones Parramón Barcelona, 2004 INSTITUT PASTEUR (s.f.). “Higiene corporal”.

VACAS POZUELO, CRISTINA. (2009). Hábitos de Higiene en la escuela. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*.

Venezuela ALDERdU. [www.unicef.org/venezuela](http://www.unicef.org/venezuela). [Online].; 2005 [cited 2015 Enero 23]. Available from: <http://www.unicef.org/venezuela/spanish/HIGIENE.pdf>.

**PLAN DE UNIDAD DIDÁCTICA****UNIDAD N° 1: NORMAS DE HIGIENE PERSONAL**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Al finalizar el tema el estudiante será capaz de: Indicar con sus propias palabras qué es Higiene. Indicar sobre qué tratan las medidas de higiene. Enumerar las personas que deben aprender hábitos de higiene. Indicar qué permiten las actividades relacionadas con higiene.	Definición de higiene  Normas de higiene personal	Charla expositiva	Carteleras Trípticos Maqueta	03 de Julio de 2015	9:00	Mónica Guamán Verónica Gutiérrez Kathia Guerrero

**Evaluación:** preguntas y respuestas.



**UNIDAD N° 2: LA HIGIENE PERSONAL**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>METODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Al finalizar el tema el estudiante será capaz de. Definir lo que es higiene personal. Indicar cómo puede prevenir el lavado de manos.	La higiene personal	Charla expositiva	Trípticos Carteleras.	03 de Julio de 2015	9:00	Mónica Guamán Verónica Gutiérrez Kathia Guerrero

**Evaluación:** Preguntas y respuestas

**UNIDAD 3: HIGIENE DE LA PIEL**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Al finalizar el tema el estudiante será capaz de: Indicar con sus propias palabras que constituye la piel. Indicar porque es importante el baño. Indicar cuantas veces es recomendable bañarse y que debe usarse para el baño. Indicar por qué no debe usarse antitranspirante.	Higiene de la piel	Charla expositiva	Información previamente consultada Carteleras Trípticos	03 de Julio de 2015	9:00	Mónica Guamán Verónica Gutiérrez Kathia Guerrero

**Evaluación:** preguntas y respuestas

**UNIDAD 4: HIGIENE DE LAS MANOS – UÑAS**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
<p>Al finalizar el tema el estudiante será capaz de:</p> <p>Indicar con sus propias palabras la función de las manos.</p> <p>Enumerar las veces que hay que lavarse las manos.</p> <p>Indicar porqué se debe limpiar las uñas y con qué se puede realizar.</p> <p>Indicar cuándo y de qué manera se debe cortar las uñas</p> <p>Indicar cuántas veces y porqué se debe cortar las uñas a los niños.</p> <p>Realizar el procedimiento de lavado de manos.</p>	Higiene de las manos – uñas	Charla expositiva y demostrativa	Información previamente consultada Carteleros Trípticos Materiales para demostración: Lavacara Agua Jabón Toallas de papel	03 de Julio de 2015	9:00	Mónica Guamán Verónica Gutiérrez Kathia Guerrero

**Evaluación:** preguntas, respuestas, y devolución del procedimiento

**UNIDAD 5: HIGIENE DE LOS PIES**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Al finalizar el tema el estudiante será capaz de: Indicar cuando se debe lavar los pies Indicar por qué se debe lavar los pies. Indicar cuándo se debe cortar las uñas de los pies y de qué forma. Indicar cómo debe ser el calzado que se usa.	Higiene de los pies	Charla expositiva	Información previamente consultada Cartelera Trípticos	03 de Julio de 2015	9:00	Mónica Guamán Verónica Gutiérrez Kathia Guerrero

**Evaluación:** preguntas y respuestas

**UNIDAD N° 6: HIGIENE DEL CABELLO**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Al finalizar el tema los estudiantes serán capaz de: 1. Indicar la importancia del lavado de cabello. 2. Indicar cuántas veces por semana es recomendable lavarse el cabello. 3. Mencionar qué hacer en caso de tener pediculosis.	Higiene del cabello.	Charla expositiva Video.	Carteleras Trípticos	03 de Julio de 2015	9:00	Kathia Guerrero Verónica Gutiérrez Mónica Guamán

**Evaluación:** preguntas, respuestas y devolución de procedimientos.



## UNIDAD N° 7: HIGIENE BUCODENTAL

OBJETIVOS	CONTENIDO	MÉTODO	AUXILIARES	FECHA	HORA	RESPONSABLES
Al finalizar el tema el estudiante será capaz de: Demostrar cómo es el lavado correcto de los dientes. Indicar cómo prevenir las caries. Indicar cada que tiempo se debe cambiar el cepillo de dientes. Indicar qué instrumentos se utilizan para un correcto lavado de dientes.	Higiene bucodental	Charla expositiva	Información previamente consultada Carteleros Trípticos	03 de Julio de 2015	9:00	Mónica Guamán Verónica Gutiérrez Kathia Guerrero

**Evaluación:** preguntas, respuestas y devolución de procedimientos.





**UNIDAD N°8: HIGIENE DE LOS OÍDOS**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
<p>Al finalizar el tema los estudiantes serán capaz de:</p> <p>Indicar con sus propias palabras como se debe realizar el lavado de oídos.</p> <p>Mencionar que objetos deben ser utilizados para la limpieza del oído y que objetos no serán utilizados para el mismo procedimiento.</p> <p>Indicar la importancia del lavado de oído.</p>	Higiene de los oídos	Charla expositiva Video.	Carteleras Trípticos	3 de Julio de 2015	9:00	Kathia Guerrero Verónica Gutiérrez Mónica Guamán

**Evaluación:** preguntas, respuestas, y devolución de procedimientos.

**UNIDAD 9: HIGIENE DE LA NARIZ**

<b>OBJETIVOS</b>	<b>CONTENIDO</b>	<b>MÉTODO</b>	<b>AUXILIARES</b>	<b>FECHA</b>	<b>HORA</b>	<b>RESPONSABLES</b>
Al finalizar el tema el estudiante será capaz de: Indicar la función que cumple la nariz. Indicar en qué consiste la limpieza de la nariz. Indicar con qué objeto y como debe limpiarse la nariz. Enumerar los métodos que se pueden hacer para la obstrucción nasal.	Higiene de la nariz.	Charla expositiva y demostrativa	Información previamente consultada  Carteleras  Trípticos  Materiales para la demostración:  Pañuelo de papel.	03 de Julio de 2015	9:00	Mónica Guamán Verónica Gutiérrez Kathia Guerrero

**Evaluación:** preguntas, respuestas devolución del procedimiento.



**UNIVERSIDAD DE CUENCA**  
**FACULTAD CIENCIAS MÉDICAS**  
**ESCUELA DE ENFERMERÍA**

**PLAN DE CLASE**

**ASPECTOS GENERALES**

**INSTITUCIÓN:** UNIDAD EDUCATIVA “FRANCISCO EUGENIO TAMARIZ” DE NULTI.

**PROGRAMA:** Programa Educativo para los Estudiantes de la Unidad Educativa “FRANCISCO EUGENIO TAMARIZ” CUENCA 2015.

**Grupo:** Estudiantes de la Unidad Educativa

**Duración:** 45 minutos

**FECHA:** 03 de julio de 2015

**Hora:** 09:00

**RESPONSABLES:**

Mónica Guamán Arias

Verónica Gutiérrez Salinas

Kathia Guerrero Rodríguez

**OBJETIVO**

- Al finalizar los Estudiantes serán capaces de:
- Definir los Hábitos de Higiene.
- Indicar la importancia del lavado de manos y cepillado de dientes.
- Enumerar los pasos del cepillado de dientes y lavado de manos.

## INTRODUCCIÓN

La higiene debe convertirse en un hábito practicado cotidianamente para preservar nuestra salud. En base a los resultados obtenidos después de la aplicación de las encuestas a los Alumnos de la Unidad Educativa “Francisco Eugenio Tamariz”, se observó la necesidad de aplicar un programa educativo como refuerzo de los conocimientos, pues una vez tabulados los datos y obtenidos los porcentajes, se pudo identificar que los alumnos tienen y practican buenos hábitos de higiene representando un porcentaje del 91.9%, por lo que como personal de Enfermería determinamos ejecutar el plan educativo sobre la temática basada en Higiene en donde se tratará: Higiene de la Vestimenta, Salud Bucodental, Higiene de manos y de pies, Higiene del cabello, los temas antes mencionados serán tratados de manera expositiva y demostrativa en la unidad educativa antes mencionada el 03 de julio del presente año, con la finalidad de aclarar dudas y mejorar las prácticas en los procedimientos.

## CONTENIDO

- Normas de Higiene Personal
- La Higiene Personal
- Higiene de la Piel
- Higiene de las Manos-Uñas
- Higiene de los Pies
- Higiene del Cabello
- Higiene Bucodental
- Los Oídos
- La Nariz

## METODOLOGÍAS

- Charla expositiva
- Demostración.

## AUXILIARES

- Carteleras, maqueta de los dientes, lavacara, toalla, jabón líquido, cepillo de dientes y agua.

**DISTRIBUCIÓN DEL TIEMPO:** 45 minutos

## ACTIVIDAD TIEMPO

<b>Introducción</b>	<b>10 minutos</b>
<b>Desarrollo:</b> Normas de Higiene Personal La Higiene Personal Higiene de la Piel Higiene de las Manos-Uñas Higiene de los Pies Higiene del Cabello Higiene Bucodental Los Oídos La Nariz	<b>25 minutos</b>
<b>Cierre: Evaluación y Retroalimentación:</b> Preguntas y respuestas.	<b>10 minutos</b>

## **DESARROLLO DEL CONTENIDO**

### **HÁBITOS DE HIGIENE**

#### **NORMAS DE HIGIENE PERSONAL**

Las actividades relacionadas con la Higiene y cuidados del cuerpo permiten la consolidación de los hábitos de higiene en los niños, niñas y jóvenes, para lo cual es fundamental que se tengan conocimientos acerca de su cuerpo y funciones, así como de los hábitos que se deben tener para su buen estado de salud.

#### **LA HIGIENE PERSONAL**

La Higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo es una parte importante de nuestra vida cotidiana la Higiene personal no es sólo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes; es importante saber que la higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, y evitar el desarrollo de alergias a la piel, trastornos de la piel.

El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. Lavándose bien las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes. También puede prevenir la contaminación por ingestión y la contaminación cruzada de los objetos y las superficies que tocamos. Es importante lavarse las manos después de usar los servicios sanitarios y antes o después de ciertas actividades. Para controlar la propagación de gérmenes que pueden causar influenza o gripe común.

#### **HIGIENE DE LA PIEL**

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño. Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora, es recomendable que sea por la noche ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida.

Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana. Es recomendable en épocas de verano diariamente.

En niños menores de 3 años es conveniente que sea diario con jabones neutros. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean esponjas, deben ser de uso individual. Es conveniente en niños menores de 2 años aplicarles crema hidratante por todo el cuerpo para hidratarle y a la vez para masajear al bebé / Niño para ayudarle a relajarse y establecer contacto físico que les proporciona seguridad, fomentando la relación afectiva con el adulto.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro pretendidamente agradable pero no deben usarse los antitranspirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.

### **HIGIENE DE LAS MANOS-UÑAS**

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

Al levantarse de la cama.

Después de tocar animales

Cada vez que estén sucias

Antes de manipular alimentos

Después de ir al baño

Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)

Es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, hemos jugado en el parque con la tierra, hemos estado tocando cualquier animal (perro, gato, etc), después de manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc.

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para

limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe de realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia

Es aconsejable lavarse las manos con jabón, aclararse bien y secarse correctamente con la toalla.

Es recomendable empezar este hábito y rutina entre los 12 y 18 meses, ayudándoles para que poco a poco lo puedan hacer ellos de forma autónoma.

### **HIGIENE DE LOS PIES**

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial. Conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en las épocas de verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas (por la poca ventilación que tiene algunos calzados). Haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos.

Las uñas de los pies deben cortarse después de la ducha o baño y en línea recta para no producir encarnaduras.

Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras, por el contrario si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).

### **HIGIENE DEL CABELLO**

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). En niños mayores 3 años es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por la semana. Para la realización de una buena limpieza es conveniente enjabonarse el cabello friccionando con la punta de los dedos (pero no con las uñas) de manera prolongada. Al final se ha de aclarar bien para asegurar que no haya quedado restos de jabón. Aunque hay que fomentar la autonomía en



el baño cuando son pequeños, esta actividad debe supervisarse por el adulto para asegurarnos de que se ha llevado a cabo de forma adecuada.

Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir pediculosis.

Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto. Siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

Revisión periódica del pelo.

Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.

El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana.

El uso de champús antiparasitario de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendado.

## **HIGIENE BUCODENTAL**

Introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental, dicho hábito debe introducirse sobre los 18 meses, solo con el cepillo sin aplicar pasta de dientes para que vayan tomando contacto y adquiriendo el hábito. A partir de los 3 años se puede utilizar pasta de dientes especial para niños, antes no es conveniente aplicarla ya que ellos no son capaces de enjuagarse ellos solos y se comen la pasta de dientes. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, siendo el más importante el cepillado de antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.

El cepillado será desde las encías hacia los dientes, el cepillado será con movimientos pequeños y circulares, primero por fuera y luego por dentro. Este hábito deberá estar supervisado por un adulto hasta los 7 u 8 años que ellos ya lo hayan adquirido.

Estos cuidados son básicos para producir bienestar, mejorar las relaciones con otras personas evitando el mal olor de boca, prevenir caries dental y posibles enfermedades.

## **LOS OÍDOS**

Se lavará diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.

Los hisopos deben utilizar sólo para secar los pliegues pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujarían la cera dentro en lugar de eliminarla, y contribuye a la formación de tapones.

Si se observa en el niño/a la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es aconsejable consultar al médico.

## **LA NARIZ**

La nariz además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración, la limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

Un caso de obstrucción persistente se pueden hacer lavados con suero fisiológico, echando unas gotas en cada una de las fosas nasales, esto es recomendable hacerlo unas horas antes de las comidas, otra medida es tomar vapores de agua, sin añadir ninguna otra sustancia, a menos que lo indique el médico.

Los niños/as deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones.

## CONCLUSIONES

Sobre la base de los resultados obtenidos se puede concluir:

- El diseño del Programa Educativo ayudo a reforzar los conocimientos, prácticas y actitudes de los estudiantes de la Unidad Educativa Francisco Eugenio Tamariz.
- La ejecución del Programa también logró cambios importantes en la higiene personal de los estudiantes. Esto se vio reflejado en la devolución de conocimientos que se dio por parte de los estudiantes después de la charla realizada.
- El método de intervención empleado, a nuestro juicio, ha sido adecuado; teniendo en cuenta tanto el cambio de conocimientos y conductas que pretendíamos, como los recursos de los que disponíamos en el momento en el que realizamos el trabajo. El hecho de haber apoyado la charla educativa que dirigimos a los escolares con dibujos adaptados a su edad, demostraciones, carteles, se ha revelado como un método eficaz para transmitirles los conocimientos básicos que pretendíamos en un principio.
- Fue importante la aplicación de este Programa Educativo, ya que se pretendió concientizar a través de capacitaciones a los estudiantes de la escuela para que ellos sean portadores y den el ejemplo de tomar buenas prácticas de aseo en sus familias.
- Además de la charla, mostramos de forma dinámica e interactiva la técnica de cepillado de dientes recomendada por los expertos en la actualidad, lavado de manos, lavado de cabello, como soporte fundamental al material mencionado.
- En el transcurso de las actividades desarrolladas los niños/as se mostraron motivados, en cada uno de los temas tratados, ya que en su escuela no habían recibido este tipo de capacitaciones.

## BIBLIOGRAFIA

Dr. Richard c. Woolf son ediciones Parramón Barcelona, 2004 INSTITUT PASTEUR (s.f.). "Higiene corporal".

Espín B., Baño P., (2011). Evaluación del programa de escuelas promotoras de la salud y su beneficio en la salud de los niños escolares de la Escuela Juan Montalvo de la parroquia de Santa Fe en el periodo de octubre 2010 a marzo 2011. Bolívar-Ecuador.

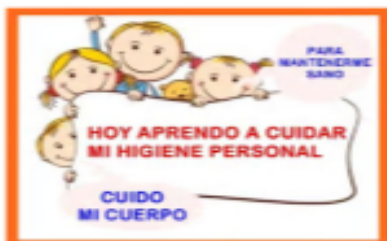
VACAS POZUELO, CRISTINA. (2009). Hábitos de Higiene en la escuela. *Revista digital Innovación y experiencias educativas*.

## ANEXO N° 6

## TRÍPTICO HIGIENE DEL CABELLO, NARIZ Y OIDOS

<p>Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos .</p> <p>No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros.</p>  <p><b>No!</b></p> <p>Ante la presencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es motivo de consultar al médico.</p>	 <p>REALIZADO POR:</p> <p>KATHIA GUERRERO VERONICA GUTIERREZ MONICA GUAMAN</p>	
--	--	--

## Higiene del Cabello



El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo,.

Es aconsejable lavarlo 2 ó 3 veces a la semana y teniendo en cuenta frotar con las yemas de los dedos, nunca con las uñas y realizar al final un buen enjuague para no dejar restos de jabón.



Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como existir piojo, se deberá usar shampoo anti caspa .

## HIGIENE DE LOS OÍDOS

cuidadito  
conmigo!



- Lavar diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio (inclinarse la cabeza hacia el lado que se está limpiando).

- Los bastoncillos de algodón se deben utilizar solo para secar los pliegues pero **NUNCA** para la limpieza del oído, pues empujan la cera hacia dentro y se forman tapones.

## TRIPTICO SALUD BUCODENTAL

### ALIADOS DE TU HIGIENE BUCAL



- \*ENGUAJE BUCAL
- \*CEPILLO DE DIENTES
- \*HILO DENTAL

#### Hilo dental



Estos cuidados son básicos para producir bienestar, mejorar las relaciones con otras personas evitando el mal olor de boca, prevenir caries dental y posibles enfermedades.



REALIZADO POR:

KATHIA GUERRERO  
VERONICA GUTIERREZ  
MONICA GUAMAN



## HIGIENE DENTAL

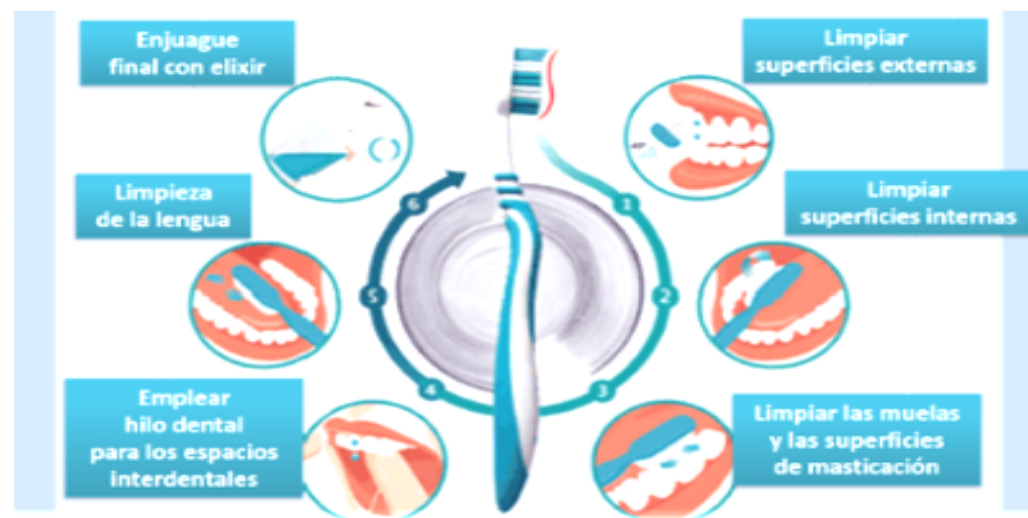
Introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental .

Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, siendo el más importante el cepillado de antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.



## LAVADO DE DIENTES

### ¿Cómo lavarse los dientes?



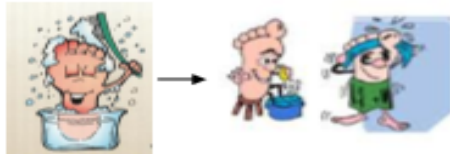
El cepillado será desde las encías hacia los dientes, el cepillado será con movimientos pequeños y circulares, primero por fuera y luego por dentro.



## TRIPTICO HIGIENE PERSONAL, LAVADO DE MANOS Y PIES

**HIGIENE DE LOS PIES**

Conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en las épocas de verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas (por la poca ventilación que tiene algunos calzados). Haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos.

**CALZADO:**

Los zapatos deberán ser cómodos, para facilitar la transpiración adecuados al tamaño del pie un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras, por el contrario si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).

**HIGIENE DE LA NARIZ****FUNCIÓN DE LA NARIZ**

La función principal de la nariz es el sentido del olfato, interviene en la respiración acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas, producción de moco como lubricante y filtro el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración.

**Limpieza de la nariz**

Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

**UNIVERSIDAD DE CUENCA****FACULTAD DE CIENCIAS MEDICAS****ESCUELA DE ENFERMERÍA**

Programa educativo sobre hábitos de higiene previo a la obtención Del título de Licenciada en Enfermería.

**HIGIENE DE LA PIEL**  
**HIGIENE DE LAS MANOS-UÑAS**  
**HIGIENE DE LA NARIZ**  
**HIGIENE DE LOS PIES**

### HIGIENE DE LA PIEL

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

#### BAÑO

El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño. Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana con un jabón neutro de preferencia (sin fragancias), a la misma hora.



**Se debe:** usar una crema hidratante después del baño.

**No se debe:** usar antitranspirantes que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.

### HIGIENE DE LAS MANOS

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones.

#### CUANDO DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS

- ♦ Al levantarse de la cama.
- ♦ Después de tocar animales
- ♦ Cada vez que estén sucias
- ♦ Antes de manipular alimentos
- ♦ Después de ir al baño
- ♦ Antes y después de cada comida



### HIGIENE DE LAS UÑAS

Las uñas merecen especial atención ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad.

#### Limpieza de las uñas

Las uñas en su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas.



#### Corte de las uñas

El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros.



Realizado por: M. Guamán/ V. Gutiérrez/

K. Guerrero

## ANEXO N° 7

## CARTEL HIGIENE DE CABELLO, OIDO Y NARIZ

## Higiene del Cabello



La elección del champũ debe hacerse en función del tipo de cabello.  
Es Individual

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, por las secreciones propias del cuero cabelludo y su descamación por eso se debe:



- ☆ Lavar 2 a 3 veces por semana
- ☆ Frotar con las yemas de los dedos, nunca con las uñas
- ☆ Realizar al final un buen enjuagado para no dejar restos de champũ



## HIGIENE DE LOS OÍDOS

**Los oídos:** Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica,



•Lavar diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio (inclinarse hacia el lado que se está limpiando).

•Los bastoncillos de algodón se deben utilizar solo para secar los pliegues pero NUNCA para la limpieza del oído, pues empujan la cera hacia dentro y se forman tapones.

cuidadito conmigo!



## CARTEL SALUD BUCODENTAL



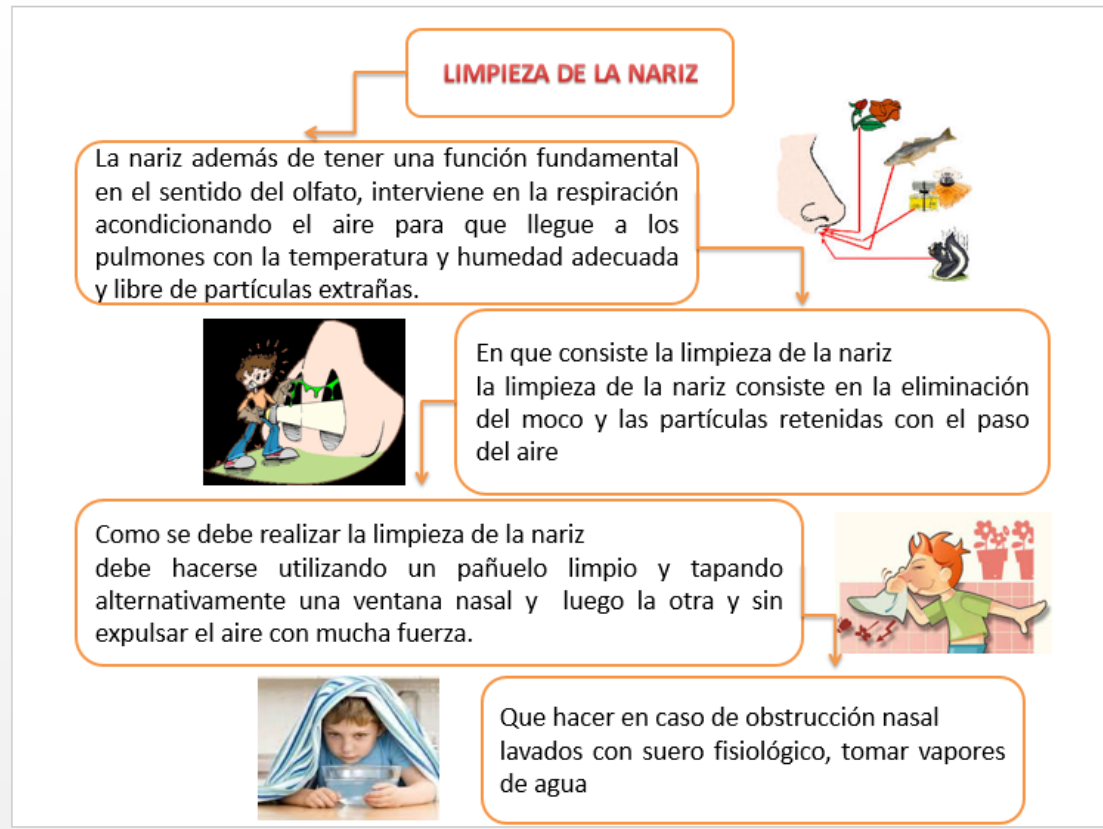
## CARTEL SOBRE HIGIENE MANOS UÑAS



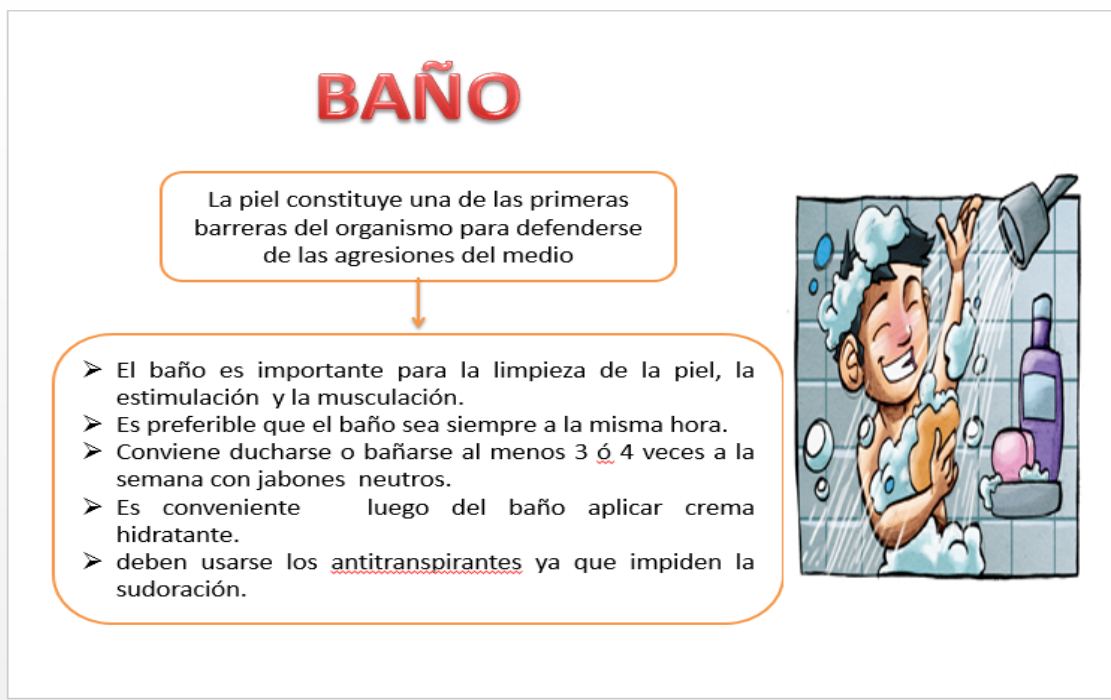
**CARTEL HIGIENE DE LOS PIES**



## CARTEL HIGIENE DE LA NARIZ



## CARTEL BAÑO



## ANEXO N° 8

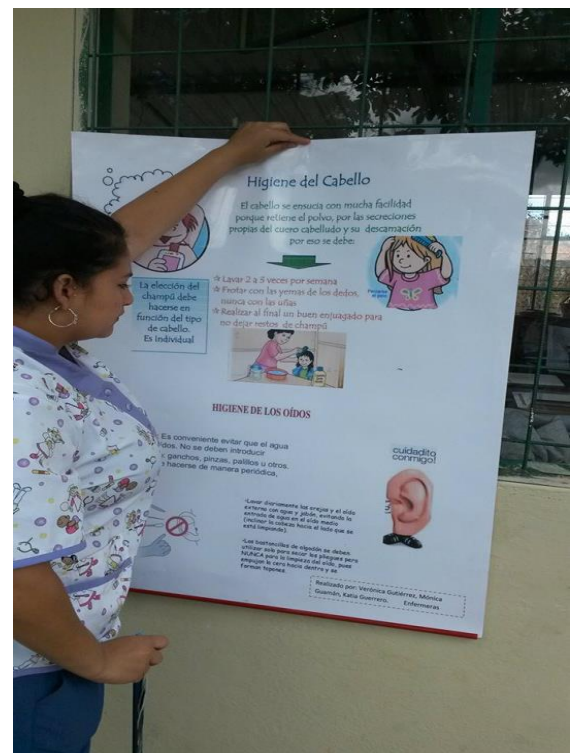
### APLICACIÓN DE ENCUESTA



DIRECTORA LCDA. CRISTINA SALINAS



COLOCACIÓN DE CARTELES EN LA ESCUELA







## CHARLAS EDUCATIVAS







## ENTREGA DE TRIPTICOS

