

MEJORANDO NUESTRA HIGIENE

¡Estando limpios y
limpias, somos felices!



SOLUCIONES PRÁCTICAS

Tecnologías desafiando la pobreza



CONTENIDO

I. PRESENTACIÓN

Introducción para las niñas y niños

II. HIGIENE

- 2.1. ¿Qué es la higiene?
- 2.2. Tipos de higiene
- 2.3. ¿Qué pasa si no cuidamos nuestra higiene?
- 2.4. Enfermedades más comunes por la falta de higiene

III. ¿POR QUÉ MANTENERNOS LIMPIOS?

IV. HÁBITOS PARA MANTENERNOS LIMPIOS

- 4.1. Bañarnos con frecuencia
- 4.2. Mantener nuestro cabello limpio y bien peinado
- 4.3. Mantener nuestra nariz siempre limpia
- 4.4. Cuidar nuestra boca y dientes
- 4.5. Mantener nuestros oídos limpios

- 4.6. Cuidar la higiene de nuestras partes íntimas
- 4.7. Mantener nuestras manos limpias
 - i. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
 - ii. ¿Cómo debemos lavarnos las manos?
- 4.8. Tener las uñas siempre cortas

V. HIGIENE EN NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

- 5.1. ¿Cómo mantenemos la higiene dentro de nuestra escuela?
- 5.2. Contar con el rincón de aseo
- 5.3. ¿Qué debe tener el rincón de aseo?
- 5.4. ¿Cómo instalamos el rincón de aseo?

VI. PREPARACIÓN DE JABÓN LÍQUIDO

- 6.1. ¿Para qué sirve?
- 6.2. Materiales que necesitamos
- 6.3. ¿Cómo preparamos jabón líquido?
- 6.4. ¿Dónde ponemos el jabón líquido?
- 6.5. ¿Cuánto tiempo dura el jabón líquido?



PRESENTACIÓN

La higiene es una actividad importante que todos debemos practicar, de manera especial las niñas y niños. La inadecuada higiene de una persona o la falta de ella puede generar la transmisión de virus y gérmenes a otras personas, trayendo como consecuencia enfermedades infectocontagiosas, algunas de ellas muy peligrosas, como la diarrea, parasitosis e infecciones de la piel.

La presente cartilla busca promover prácticas saludables de higiene dentro de las comunidades educativas (docentes, alumnos y padres de familia). Se complementa con acciones y consejos sobre la higiene dentro de las aulas, y prácticas para mejorar el aseo personal.

La promoción de prácticas saludables desde la escuela resulta fundamental puesto que busca, a través de las niñas y niños, réplicar buenas prácticas en los hogares, con la finalidad de contribuir a mejorar las condiciones de vida de las familias rurales.

Esta cartilla forma parte de la serie *Educación sanitaria*, que contiene tres cartillas correspondientes a los siguientes temas: manejo de residuos y aguas servidas; higiene en la escuela; y consumo de agua segura; y fueron realizadas en el marco del proyecto: *Promoción de escuelas saludables para el desarrollo comunitario* implementado por Soluciones Prácticas en la comunidad de Chulipamapa, distrito y provincia de Hualgayoc (región Cajamarca), y financiado por Lutheran World Relief.



¡Estando limpios y
limpias,
somos felices!

1. INTRODUCCIÓN PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS

A todas las niñas y niños nos gusta sentirnos sanos para poder correr, jugar, dibujar, aprender y compartir tiempo con nuestra familia, amigos y profesores. Pero esto no es posible si nos

enfermamos. Por eso, para estar sanos, tenemos que cuidar nuestra higiene corporal y mental, así como la higiene en nuestra escuela y nuestros hogares; es decir, mantenernos muy limpios para mejorar nuestras vidas.

En esta cartilla vamos a aprender sobre la higiene corporal, con consejos sencillos para mejorarla. Así, podremos contarles a todos, niños y adultos, cómo mantener sanos y limpios nuestros oídos, manos, cabeza, dientes y toditito nuestro cuerpo, así como nuestros hogares y escuela. Y hasta aprenderemos a hacer jabón líquido. Todas y todos juntos, podemos mejorar nuestros hábitos de higiene para vivir más sanos y felices



2. HIGIENE

2.1. ¿Qué es la higiene?

La higiene es el conjunto de hábitos y comportamientos para mantener las condiciones de limpieza y aseo personal que favorecen nuestra salud física y mental. Es decir, es todo lo que hacemos para estar limpios y sentirnos bien.

2.2. Tipos de higiene

- a. Higiene corporal: Se refiere al cuidado y aseo del cuerpo
- b. Higiene mental: Se refiere a los valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos mejor con los demás

2.3. ¿Qué pasa si no cuidamos nuestra higiene?

La falta de hábitos de higiene adecuados se convierte en un problema grave, porque podemos contraer o transmitir virus y gérmenes a otras personas.



2.4. Enfermedades más comunes por la falta de higiene

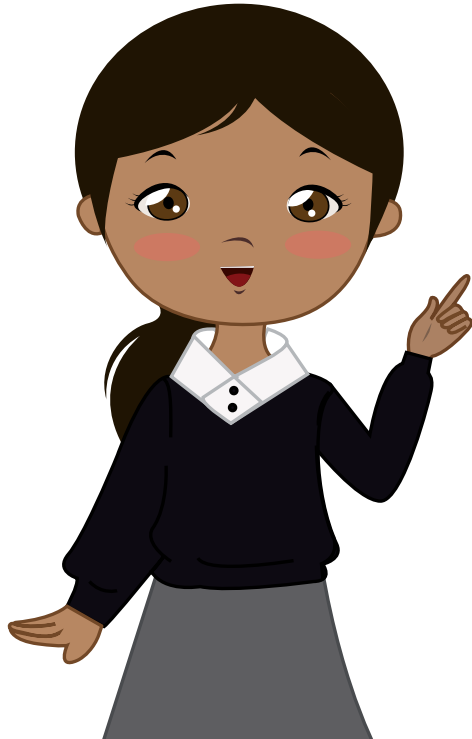
Entre ellas encontramos: la diarrea, parasitosis, enfermedades gastrointestinales, conjuntivitis, infecciones respiratorias, infecciones de la piel, pediculosis, el resfriado común, etc.

Nuestra higiene depende de nosotros.
Nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y frente a los demás.



III. ¿POR QUÉ MANTENERNOS LIMPIOS?

Si estamos limpios; es decir, si mantenemos una buena higiene corporal; estaremos sanos, felices y libres de enfermedades.



Por ejemplo, si no nos bañamos después de jugar vóley o fútbol, es posible que se multipliquen los microbios en nuestro cuerpo y nos enfermemos. A nadie le gusta estar enfermo o enferma, ¿verdad?

Recordemos que también es muy importante cuidar nuestra higiene mental, cultivando valores como la honestidad, amor, gratitud, puntualidad, respeto, solidaridad, responsabilidad y alegría.

IV. HÁBITOS PARA MANTERNOS LIMPIOS

¡Las niñas y niños podemos estar limpios y sanos! Para eso, debemos poner en práctica algunos hábitos de higiene como:

4.1. Bañarnos con frecuencia

Es la mejor forma para mantener limpio todo nuestro cuerpo. Así vamos a eliminar el sudor o transpiración que generamos cuando jugamos o realizamos alguna actividad física en la casa o en la escuela.

También eliminaremos gérmenes y bacterias que pueden afectar nuestra salud.

Después de bañarnos es muy importante que nos cambiemos con ropa limpia.



¡Cuerpo limpio y ropa limpia son una buena combinación!

4.2. Mantener nuestro cabello limpio y bien peinado

Hay que lavarnos por lo menos dos veces por semana y peinarlos todos los días. ¡Nos veremos y sentiremos mejor!

Así evitamos que se críen piojos y liendres, y que estos animalitos nos transmitan enfermedades.


Además tenemos que cortarnos el cabello periódicamente porque así no se enredará al peinarlos.



4.3. Mantener nuestra nariz siempre limpia

Si mantenemos limpia nuestra nariz podremos respirar y hablar mejor. El aire entrará a nuestros pulmones con la temperatura y humedad adecuada. ¡Además no se nos caerán los mocos!

El moco es un lubricante y filtro para el aire. Allí se quedan pegados el polvo y otras partículas del ambiente. Hay que retirarlo de la nariz varias veces al día. Si lo dejamos, nos incomodará y quizá nos provoque alguna enfermedad.

 **Ojo:** No debemos meternos los dedos en la nariz, para eso debemos usar pañuelos o papel higiénico.



4.4. Cuidar nuestra boca y los dientes

Lavando nuestros dientes evitamos diversas enfermedades como las caries o picaduras de dientes y la gingivitis o sangrado de las encías.

¿Cómo lo hacemos?

Con un cepillo de cerdas suaves, pasta dental o, de lo contrario, un poquito de sal, nos cepillamos los dientes por lo menos tres veces al día: en la mañana al levantarse, después de desayuno, del almuerzo y de la cena, y también después de comer algún refrigerio.

Debemos visitar al odontólogo del Centro de Salud, cada tres meses, para la fluorización. Esto nos servirá para tener una sonrisa agradable y unos dientes sanos y sin caries.



4.5. Mantener nuestros oídos limpios

El oído es un órgano muy delicado e importante de nuestro cuerpo, por eso debemos cuidarlo siguiendo estos consejos:

- a. Limpiemos solo la parte externa de nuestros oídos con mucho cuidado después de bañarnos utilizando hisopos o una tela suave de algodón
 - b. No metamos hisopos muy al fondo de nuestros oídos porque podemos hacernos una herida
 - c. Tengamos cuidado de que no entre agua al oído cuando nos bañamos
- 👁️ **Ojo:** Nunca metamos objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos o palitos porque podemos causarnos algún daño grave en la parte interna del oído y afectar nuestra audición.



¡Si seguimos estos consejos podremos escuchar mejor!

4.6. Cuidar la higiene de nuestra partes íntimas

Todos los días debemos lavar nuestras zonas genitales, es decir, nuestras partes íntimas o privadas. Así evitamos los malos olores y también las infecciones y enfermedades.

- 👁️ **Ojo:** Cada niña o niño debe lavar sus propias partes íntimas. Nadie más puede ayudarnos, ni siquiera nuestros familiares.





4.7. Mantener nuestras manos limpias

Al tener las manos limpias evitamos la mayoría de las enfermedades.

Gracias a nuestras manos podemos desarrollar muchas actividades de la casa y la escuela como: comer, escribir, pintar, jugar, abrazar y saludar, ¡por eso debemos cuidarlas!

Hay que lavarlas bien, para tenerlas muy limpias porque:

- Las manos sucias ayudan a llevar gérmenes y bacterias que causan enfermedades como la conjuntivitis (en los ojos), el herpes (en la boca y otras partes) y las infecciones gastrointestinales (en la estómago).
- A las bacterias y los gérmenes no los vemos a simple vista, por eso, nunca sabemos si tenemos las manos limpias del todo.

i. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Debemos lavarnos las manos a menudo; y OBLIGATORIAMENTE cuando:

- Tenemos que preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de ir al baño
- Hemos tocado animales o restos de animales
- Hemos curado una herida
- Estamos enfermos
- Hemos limpiado la nariz a un niño o a nosotros mismos
- Hemos atendido a un enfermo
- Hemos cambiado el pañal a un bebe

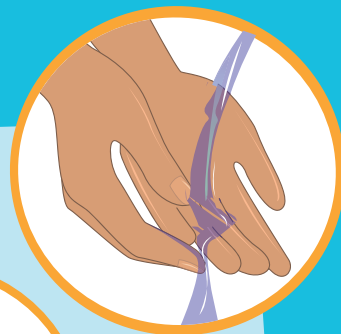
ii. ¿Cómo debemos lavarnos las manos?

Debemos lavarnos con agua potable y jabón a chorro, en la pileta, en un caño o un lavatorio.

Sigamos estos pasos:

1

Mojarnos las manos.



2

Enjabonarnos y sobar bastante, al menos por 10 segundos, hasta formar espuma.

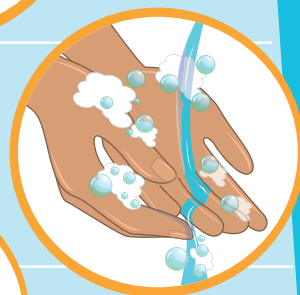
Ojo: No debemos olvidarnos de sobar ningún rincón, incluyendo las muñecas.



3

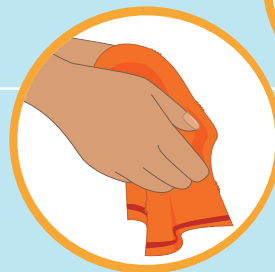
Enjuagarnos las manos sin desperdiciar el agua.

Ojo: No nos olvidemos de cerrar bien el grifo o caño.



4

Secarnos las manos con una toalla limpia.



¡RECORDEMOS QUE HAY QUE LAVARNOS LAS MANOS SIEMPRE!

4.8. Tener las uñas siempre cortas

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies nos protegen contra los gérmenes y las bacterias. Debemos cortarlas utilizando un cortauñas limpio y que no esté oxidado.



V. HIGIENE EN NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

5.1. ¿Cómo mantenemos la higiene dentro de nuestra escuela?

- Asistiendo a clases siempre limpios y ordenados
- Bañándonos por lo menos dos veces a la semana
- Lavándonos las manos siempre
- Cepillándonos los dientes después de haber tomado el refrigerio
- Manteniendo limpia nuestra aula
- Arrojando las basuras donde corresponda, de acuerdo a su descomposición (separar los desechos)
- Utilizando adecuadamente los servicios higiénicos
- Solicitando al personal del centro de salud que nos visiten periódicamente para aprender más sobre la higiene y la salud



5.2. Contar con el rincón de aseo

El rincón de aseo es un lugar especial en el aula donde están ubicados todos los materiales que nos van a servir para mantenernos limpios dentro de nuestra escuela

5.3. ¿Qué debe tener el rincón de aseo?

Para el aseo de las niñas y niños:

- Jabón
- Toallas
- Cepillo de dientes para cada uno
- Peines
- Espejo
- Papel higiénico
- Agua

Para el aseo del aula:

- Escoba
- Recogedor
- Tachos para separar la basura
- Desechos orgánicos
- Desechos inorgánicos

5.4. ¿Cómo instalamos el rincón de aseo?

Lo hacemos con ayuda de nuestros padres y maestros, utilizando materiales de la zona.



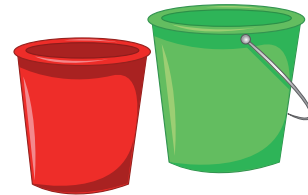
VI. PREPARACIÓN DE JABÓN LÍQUIDO

6.1. ¿Para qué sirve?

Para lavarnos las manos con mayor facilidad y seguridad.

6.2. Materiales que necesitamos

- Jabón de lavar
- Botellas descartables
- Agua

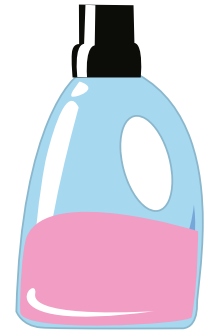


6.3. ¿Cómo preparamos el jabón líquido?

- Cortamos un trozo de la barra de jabón de lavar ropa de aproximadamente 3 centímetros
- Lo disolvemos en 1 litro de agua caliente
- Cuando el jabón está disuelto, añadimos agua fría
- Llenamos la botella con el jabón líquido y la tapamos cuando esté fría
- Hacemos un hueco en la tapa para facilitar la salida del jabón líquido
- Si está muy espeso y no sale, añadimos más agua fría

6.4. ¿Dónde ponemos el jabón líquido?

- En la escuela
 - Sobre el lavatorio de cada baño
 - En el rincón de aseo de cada aula
- 👁️ **Ojo:** Debemos poner un recipiente debajo para que el agua no moje todo el piso.



En las viviendas

- En la cocina
- En la pileta, caño o lavatorio

6.5. ¿Cuánto tiempo dura el jabón líquido?

- Aproximadamente 21 días.



¡Si estamos limpios, estamos felices y sanos!

SOLUCIONES PRÁCTICAS
Tecnologías desafiando la pobreza



Soluciones Prácticas es un organismo de cooperación técnica internacional que contribuye al desarrollo sostenible de la población de menores recursos, mediante la investigación, aplicación y diseminación de tecnologías apropiadas. Tiene oficinas en África, Asia, Europa y América Latina. La oficina regional para América Latina tiene sede en Lima, Perú y trabaja a través de sus programas de Sistemas de producción y acceso a mercados; Energía, infraestructura y servicios básicos; Prevención de desastres y gobernabilidad local y las áreas de Control de calidad, Administración y Comunicaciones.

www.solucionespracticas.org

Financiado por:



Con la colaboración de:



PERÚ

Gobierno Regional
de Cajamarca

Unidad de Gestión Educativa
Local de Bambamarca

