

UNIVERSIDAD SAN PEDRO
VICERECTORADO ACADEMICO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA ESTUDIOS DE EDUCACION INICIAL



**Hábitos de higiene para mejorar el aseo personal de
niños de 5 años - I.E.I. N° 1607. Chilia- Pataz.**

Tesis para optar Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial

Autora:

Ponte Paz Deisy

Asesora:

Lucy Varas Boza

Chimbote – Perú

2018

ÍNDICE

1. Palabra clave	ii
2. Título	iii
3. Resumen.	iv
4. Abstract	v
5. Introducción	6
5.1. Antecedentes y fundamentación científica	6
5.1.1. Antecedentes	6
A. Aseo personal	8
1. Concepto de aseo personal	8
B. Conceptos de higiene	9
1. Función de la higiene	9
2. Programas de hábitos de higiene	10
3. Principales hábitos de higiene personal y su importancia:	11
4. Higiene y salud:	21
5. Higiene y sociedad:	21
6. Enfermedades causadas por una mala higiene personal	22
8. Como se adquiere un mal hábito	23
9. Formación de hábitos en la escuela.	24
5.2. Justificación de la investigación	24
5.3. Problema	25
5.4. Conceptualización y operacionalización de las variables	26
5.4.1. Definición conceptual	26
5.4.2. Definición operacional	26
5.4.3 Operacionalización de las variables	27
5.5. Hipótesis	28
5.6. Objetivos	28
6. Metodología	28

6.1. Tipo y diseño de investigación	29
6.2. Población y muestra	29
6.3. Técnicas e instrumentos de investigación	30
6.4. Técnicas de procesamiento y análisis de información	31
7. Resultados	32
8. Análisis y discusión	43
9. Conclusiones y recomendaciones	47
10. Agradecimiento	49
11. Referencias bibliográficas	50
12. Apéndice y anexos	53

1. PALABRAS CLAVE

Tema : Aseo Personal
Especialidad : Educacion Inicial
Línea de Investigación : Teorías y Métodos Educativos

1. KEYWORDS

Topic : Personal cleanliness
Specialty : Initial education
Research Line : Educational Theories and Methods

2. Líneas de investigación

AREA	SUB AREA	DISCIPLINA
Ciencias Sociales	Ciencias de la Educación	Educación General

3. TÍTULO

Hábitos de higiene para mejorar el aseo personal de niños s de 5 años-I.E.I. N° 1607 Chilia- Pataz.

Hygiene habits to improve personal hygiene of children 5 years- I.E.I. N ° 1607 s Chilia - Pataz.

4. RESUMEN

El presente trabajo tuvo como propósito determinar que la aplicación de un programa de hábitos de higiene mejora el aseo personal de los niños de 5 años de la I.E.I. N°1607- Chilia- Pataz. La muestra que es el objeto de estudio está constituida por 25 niños que fue seleccionado con el muestreo no probalístico en forma intencional. El tipo de investigación fue aplicada, cuyo diseño es pre experimental y el instrumento que nos permitirá el recojo de información, es el cuestionario y para el procesamiento de información, emplearemos la media aritmética, desviación y el paquete test estadístico.

Se aplicó un programa y al final se evaluó con el post test para comparar los resultados y comprobar que través de la aplicación del programa mejora el aseo personal de los niños de 5 años de la I.E. N° 1607.

5. ABSTRAC

The present work was to determine the implementation of a programme of hygiene habits to improve personal hygiene of children of 5 years of I.E.I. N ° 1607-Chilia-Pataz. The sample which is the object of study consists of 25 children who was selected with the not probalístico sampling intentionally. Research type was application, whose design is experimental pre and the instrument that will allow us to the collection of information, is the questionnaire and for the processing of information, we will use the arithmetic mean, deviation and statistical test package. Applied a program and at the end was evaluated with the test post to compare the results and see that through the implementation of the programme enhances the grooming of children 5 years I.E. No. 1607.

5. INTRODUCCIÓN

5.1. Antecedentes y fundamentación científica

5.1.1. Antecedentes

Después de haber realizado la investigación sobre el tema en las principales bibliotecas de nuestra ciudad y la búsqueda de tesis en internet he obtenido los siguientes estudios realizados.

Chire, D (2011) : “determinar el fortalecimiento de la higiene personal” plantea: “El bienestar del escolar se encuentra afectado es debido a la ausencia de los buenos hábitos en el hogar, es ahí entonces donde el personal de enfermería entra a desempeñar de docencia promoviendo la educación para la salud no solo en los escolares sino también a las familias y a las comunidades realizando jornadas educativas donde tratemos de mejorar la calidad de vida de cada persona, esperando con desempeño y amor cambiar la mentalidad de las familias para así lograr un bienestar de salud optimo obligatorio para cada individuo”.

Según; Muñoz, L, y Pérez G (2012) : “intervenciones de enfermería para adquisición de hábitos de higiene en los escolares. Escuela N°. 12 “Evaristo vera Espinoza.” comuna el Morrillo Santa Elena 2012 – 2013” llega a las siguientes conclusiones.

Que los escolares tenían pocos conocimientos sobre los hábitos de higiene, enseñados por sus padres con muchas deficiencias.

Los escolares optan como mejor estrategia de aprendizaje talleres, charlas educativas.

Con las intervenciones se logró ampliar los conocimientos sobre temas relacionados a los hábitos de higiene en los escolares.

Mediante el estudio se analizó que es de gran importancia las intervenciones de enfermería porque se logró un mayor conocimiento en los escolares.

Que es de gran importancia dejar como propuesta un programa donde se implemente talleres, charla educativas, donde sean partícipes el personal de salud, padres de familia y niños de toda la escuela.

Así mismo; Sánchez, E.Y (2014) : “programa educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las Instituciones Educativas estatales de la provincia de Chiclayo” plantea

La aplicación del Programa Educativo de higiene personal fue efectiva, considerando las dimensiones como la higiene del cabello, ojos, boca, nariz, manos, pies, cuerpo, oído y vestido. Las prácticas de higiene como el lavado del cabello frecuente y con las yemas de los dedos, la higiene de la nariz utilizando pañuelo desechables evitando introducirse el dedo para rascarse la nariz, la limpieza del oído externo empleando hisopos, la higiene bucal utilizando pasta e hilo dental y cambiando con frecuencia su cepillo, además, de la higiene del cuerpo, duchándose con mayor frecuencia utilizando agua y jabón, el lavado de las manos con agua y jabón antes de ingerir alimentos o después de defecar, cambiando con frecuencia el vestido, fueron 203 hábitos promovidos con la ejecución del Programa educativo.

Las afirmaciones emitidas por los estudiantes, permiten inferir que, ellos necesitan desde el nivel inicial desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes sobre el cuidado de su higiene y salud corporal; considerando que la práctica de los adecuados hábitos de higiene es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de la educación.

Del mismo modo; Parada, Y (2011) : “proyecto educativo sobre higiene personal dirigido a los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Abdón Calderón Muñoz” concluye lo siguiente:

Del grupo de estudio se pudo establecer las características socio demográficos la que se pudo identificar edad, genero, tipo de vivienda, número de personas con la que viven los niños y las niñas.

Se pudo establecer 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.

La combinación y aplicación de metodologías, técnicas, materiales educativos y dinámicas, permitieron que los niños y niñas se mantengan participativos y se logre una mayor comprensión de los temas tratados.

Durante las intervenciones se pudo 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 cual permitirá cambiar dichos hábitos y mejorar la calidad de vida de la niñez y la familia.

Luego de la ejecución del Proyecto se aplicó nuevamente la encuesta incrementando en un 85% el nivel de conocimientos de los niños y niñas por lo que se concluye que el proyecto fue eficiente.

5.2. Fundamentación científica

La información que se cuenta en la actualidad sobre experiencias realizadas en nuestro medio no es suficiente para argumentar de allí que se ha tenido que acudir a las teorías con cuenta la comunidad científica especializada para poder fundamentar la investigación que se inicia.

A. Aseo personal

1. Concepto de aseo personal

El aseo personal, consiste en la limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. ” Es el acto generalmente autónomo, (de cada uno) que realizamos para estar limpios y “mantenemos libres de impurezas en la parte externa. Incluye, piel, dientes, cabello, y cuero cabelludo, oídos, manos pies y partes genitales”

Si una persona no se asea bien puede empezar a tener problemas sociales, otras personas pueden discriminarlo, porque al no asearnos, “nuestro cuerpo empieza a tener un olor corporal desagradable” que hace

molesta nuestra presencia al lado de otras personas. Otro problema que se puede contraer es en la salud, debido al mal aseo, se contraen enfermedades como infecciones. Estas pueden ser intestinales o sanguíneas. Si contraemos una infección sanguínea corremos el riesgo de sufrir de **flebitis** y si es intestinal podemos sufrir **peritonitis**, también podemos contraer alergias o problemas en la **epidermis**.

“el aseo personal es parte de nuestro cuidado personal e implica una serie de actividades que tenemos que realizar para sentirnos bien con nosotros mismos y seguros ante otras personas”

B. Conceptos de higiene

La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o aseo; comprende otra serie de aspectos, como el ejercicio físico, la alimentación y la higiene personal en beneficio de la salud. Con la limpieza aumentamos la sensación de bienestar personal, facilitando el acercamiento a los demás y las relaciones interpersonales. Además, el ambiente en que se desenvuelve el niño debe reunir las condiciones higiénicas adecuadas: aireación suficiente, ausencia de humedad y polvo, entre otros; para mantener un óptimo estado de salud en los niños(as). Los padres y educadores cumplen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos. Los hábitos, son un conjunto de acciones que las personas realizan constantemente para satisfacer alguna necesidad, esto se adquiere a través de las relaciones con su medio familiar y social. La repetición de una misma acción, es una actitud permanente que se desarrolla mediante el ejercicio y la voluntad y que tiende a hacernos actuar de una manera rápida, fácil y agradable.

1. Función de la higiene:

Para mantener un estado óptimo de salud la higiene cumple una función muy importante. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran

en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos.

Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Por eso es primordial, además de la higiene personal, la limpieza en el hogar.

2. Programas de hábitos de higiene

- Formación de hábitos de higiene

Los elementos del contexto (familia, escuela, comunidad, etc.) sirven de mediadores para que un niño forme sus hábitos, sabiendo que los Padres son modelos para sus hijos y la escuela se encarga de reforzarlos. Así, los niños(as) logran buenos hábitos, gracias a que los padres de familia y los docentes son las herramientas principales para lograr que éstos los desarrollen y así adquirir una mejor calidad de vida.

Los niños aprenden a través de juego, si jugamos con ellos tendremos una experiencia de aprendizaje mutuo, y la enseñanza de los hábitos será más fácil paso a paso dándoles el tiempo necesario para que su aprendizaje se torne significativo.

Los padres y educadores deben tener la certeza que el patrón de crianza que utilizan con sus niños (as), debe ser flexible, firme y consciente; por ello, es importante que el niño reciba una educación y formación de hábitos dentro de su entorno, esto significa que tanto padres como educadores tienen la responsabilidad de enseñar hábitos saludables, esto ayuda a una convivencia en armonía en la casa, en el aula y con sus amigos.

Para que un niño aprenda un hábito es necesario que:

- Observe la conducta en su padre o su madre.
- Imite la conducta.
- Conozca su importancia.
- Darle la oportunidad de hacerlo solo pero responsablemente.

3. Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

A. 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
- Antes y después de curar cualquier herida después de ir al wáter
- 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.

B. 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).

C. 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 piojos.

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 champuses antiparasitarios de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendado.

D. 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.

E. Higiene del vestido

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 por 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 esté 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 bragas o calzoncillos y se aconseja llevar camiseta interior para prevenir del frío.

F. 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.

G. 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 bastoncillos de algodón se 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.

H. 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 legañas 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 TV (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.

I. 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.

J. 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 tales como pan, cereales integrales y agua abundante.

Después de hacer 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 ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos.

Después de utilizar el wáter hay que tirar de la cadena y comprobar que haya quedado limpio.

K. 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 de 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 (ducha, lectura...).

Algunas normas higiénicas, enunciadas anteriormente, 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.

L. 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.

LL. 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.

M. 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:

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de 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 las 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. Debe de haber papeleras en las aulas, en el pasillo 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.

N. Higiene en el deporte: al hacer ejercicios la sudoración aumenta, por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte, usar una ropa específica, cambiarse cuando haya finalizado el deporte. Si el calzado de deporte se usa todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel. El deporte debe ser adecuado a la edad y posibilidades del niño.

Ñ. Higiene en el juego: es la actividad principal en la vida del niño y esto implica que los niños se ensucien, hecho que debe ser aceptado por los adultos, que al mismo tiempo deben enseñar a los niños que una vez concluido el juego, hay que lavarse y cambiarse de ropa; además de evitar:

- Jugar en lugares donde se acumule basura y desperdicios.
- Jugar en zonas donde haya aguas estancadas.
- Beber aguas sucias o no potables.
- Chupar pegamentos, otros.

O. Higiene en el hogar:

No es sólo la limpieza diaria de la casa; es decir, consiste en prevenir infecciones y en definitiva cuidar la salud de los integrantes del hogar. Higiene en la cocina: suciedad es sinónimo de bacterias que contaminan a los alimentos y utensilios del hogar. Para evitar esto las personas deben tener una buena higiene personal; cambiar frecuentemente el paño de la cocina.

Higiene del baño: es tan importante como el resto de los sectores, se les recomienda a todos los miembros de la familia el lavado de manos antes y después de usar el baño.

4. Higiene y salud:

La salud es la situación normal de todo ser vivo; es decir, es el resultado del funcionamiento correcto de nuestro organismo. La educación para la salud busca un “proceso de cambio”; esto significa, una satisfacción o modificación de los hábitos o costumbres, si son negativos hay que cambiárselos por acciones favorables a la salud. Es por ello que, la OMS (Organización Mundial de la Salud), plantea que es fundamental mantener una higiene adecuada. La higiene vital o higienismo, es una parte de la ciencia de la salud, para mantener la vida de todo organismo; este recomienda una forma de vida sana y equilibrada para conseguir la verdadera salud. Esto se logrará desarrollando la autorresponsabilidad, que implica aprovechar y desarrollar los recursos para alcanzarla, no solo para el bienestar de la colectividad con la participación de la comunidad en las acciones de salud.

5. Higiene y sociedad:

Uno de los elementos que más se usan para discriminar es la higiene, cuando los niños están en sus primeros años de vida escolar, un niño sucio es motivo de burla y humillaciones, lo que atenta contra la dignidad, proceso de inserción social y autoestima.

El contexto familiar del niño es el primer núcleo de infecciones y las enfermedades es uno de los problemas y más graves, relacionados con la higiene.

Consejos prácticos:

Los padres deben dar el ejemplo, manteniendo el hogar limpio y aseado, acompañando al niño cuando va a realizar algo, explicándole lo que hace y para qué sirve.

Deben inculcarse hábitos desde temprana edad.

Los hábitos deben manifestarse en cada aspecto de la vida cotidiana. Las instrucciones que reciban los niños deben ser las más simples. El niño debe contar con un ambiente preparado donde sus artículos de aseo deben estar a su alcance de los niños. Estos deben tener sus propios elementos higiénicos, para el cuidado de ellos.

Cada momento de aseo debe ser grato, evitando mostrarle el castigo por no asearse, sino los beneficios que trae, es importante incorporar el factor lúdico del aseo personal.

Hay que ser creativos, los padres deben tener la capacidad y paciencia de innovar.

6. Enfermedades causadas por una mala higiene personal

El pie de atleta: se trata de una infección que se manifiesta en los espacios entre los dedos y en la planta del pie, que es causada por hongos. Entre los síntomas se presenta el enrojecimiento, picor, sensación de quemazón, grietas o descamación en la piel de entre los dedos de los pies; junto con apoyas o pequeñas escamas en la planta del pie. Aunque el síntoma más evidente es el mal olor de pies. Esta enfermedad producida por mala higiene personal se puede paliar lavándonos los pies a diario, usando funguicida en el calzado en caso de sospecha y cambiando de calzado.

Las infecciones vaginales: no hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente. Para evitar esta enfermedad es necesario lavar con frecuencia los genitales femeninos y limpiar bien la zona después de orinar (siempre de delante a atrás).

Gingivitis: La Gingivitis es una enfermedad bucal generalmente causada por bacterias y que produce una inflamación de las encías y el sangrado de estas. El caldo de cultivo de esta enfermedad es el sarro, que siempre está presente en nuestra boca, por más que nos cepillemos los dientes y la lengua. Para evitar padecer esta molesta enfermedad lo que tenemos que evitar la acumulación de sarro mediante un buen cepillado diario de los dientes y la lengua, junto con el uso de enjuagues bucales e hilo dental

La gripe y los resfriados: durante la época de los cambios estacionales es habitual que se produzcan muchos casos de gripe o de resfriados comunes, eso es inevitable. La gripe y los resfriados causan fiebre, mucosidad, tos, dolor de cabeza y malestar general en un período e intensidad variables. Sin embargo, nosotros podemos ayudar a nuestro organismo a combatir estas enfermedades mediante una buena higiene personal como ducharnos a diario, lavarnos las manos con gel antibacteriano antes de comer y después de usar el transporte público.

8. Como se adquiere un mal habito

“No todas las manías o actos repetitivos son motivos de preocupación, dependen de la edad del niño, de las circunstancias y de la frecuencia con que aparezca el hábito”.

Por ello; es que existen motivos para que un niño empiece a repetir una acción desfavorable; uno de los caminos para adquirir un mal hábito es la imitación; en la casa los niños imitan a sus padres y hermanos, en la

escuela, a sus amigos y compañeros. Si los niños conviven con alguien que guiña los ojos, probablemente con el tiempo llegue a imitar y se inicie un hábito; consiguientemente, si los padres de éste están diciendo palabras soeces todo el día, ocurrirá lo mismo, entonces ¿Cómo quieren ellos que su hijo no aprenda lo mismo?

Es deber de los adultos, introducir buenos hábitos en la vida de los niños, y todo empieza en la familia; por eso es que muchos padres no saben qué hacer para que sus hijos desechen algún mal hábito como: morderse las uñas, chuparse los dedos, hurgarse la nariz, etc. La mayoría de estas costumbres se inician en la infancia y pueden conservarse en la niñez. Es por ello que, los padres deben estar siempre atentos, no deben agobiarse y, con paciencia y mucho cariño pueden colaborar en revertir estos malos hábitos para el bien de sus hijos.

9. Formación de hábitos en la escuela.

El docente propiciará actividades que favorecen el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene; según los intereses y necesidades de los niños (as), a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales en todas las áreas. Para ello, se recomienda organizar el trabajo de los alumnos(as) para analizar la información de materiales sobre hábitos.

5.2. Justificación de la investigación

El programa de Higiene Personal en la escuela se lleva a cabo como consecuencia de la presencia de necesidades en algunos niños a nivel de higiene personal. Realice un diagnóstico del lugar, y en base a los resultados del diagnóstico realizado en la Institución Educativa que consistió en una entrevista con la Directora y Docentes y observación a los niños y niñas se llegó al acuerdo de realizar este proyecto.

Considerando que los niños a esta edad tienen facilidad para aprender. Al ver esta situación y después de la investigación realizada se analizó que afortunadamente hay problemas que se pueden concientizar a temprana

edad con el cumplimiento de normas y el cuidado personal del cuerpo. Para lo cual se piensa que la solución adecuada es dar `promoción de la salud de modo divertido y llamativo para que los niños consigan mostrar in teres y aplicar la atención del programa.

El presente informe de investigación tendrá como relevancia social de contribuir a la mejora del aseo personal y de esa manera disminuir los riesgos de enfermedades diversas que pueden ser contraídas por una mala higiene.

El aporte científico es dotar de reglas de higiene personal tanto en la Institución Educativa como en la familia.

5.3. Problema

Según la autora Chire (2011). Verificó que las I.E de zonas rurales presentaban escasa práctica de hábitos de higiene, éstos asumen acciones y comportamientos desfavorables en el aseo de su cuerpo; pues la mayoría no se baña diariamente, menos lo hacen después de una actividad que genera desgaste físico como el deporte, caminatas, trabajos agrícolas, .como todo ello me conduce a plantear el siguiente problema: Según el autor Muñoz, L, y Pérez G (2012), verifico que los escolares tenían pocos conocimientos sobre los hábitos de higiene, enseñados por sus padres con muchas deficiencias.

El motivo a investigar del proyecto planteado fue por razón que llegue a observar que los niños y niñas de 5 años de la Institución Educativa Inicial N°80828 “mi niño Jesús” Chilla- Pataz presentan un descuido en su presentación personal. Como falta de baño diario, de aseo de los dientes, de la cabeza, manos sucias, malos olores, uso de ropa sucia, entre otros, situaciones que generan malestar entre algunos compañeros de clase. Esto se debe a la falta de formación o descuido de los padres de familia quienes son los encargados de enseñar las normas de aseo y presentación personal a sus hijos.

Para ello aplicaremos el programa de hábitos de higiene para mejorar el aseo personal en los niños y niñas de dicha Institución Educativa que mejore el aseo personal y que sirva de ejemplo para las demás, instituciones, profesoras, niños, padres de familia y toda la sociedad.

¿De qué manera el programa de hábitos de higiene mejora el aseo personal de los niños de 5 años de la I.E.I. N°1607 - Chillia – Pataz?

5.4. Conceptuación y Operacionalización de las variables

5.4.1. Definición conceptual

Aseo personal

Definición conceptual: Alude al conjunto de actividades que realiza un ser humano para estar limpio y cuidar su cuerpo. Este aseo es indispensable para minimizar el riesgo de contraer enfermedades.

Programa de hábitos de higiene

Definición conceptual: Es un conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o puedan ejercer efectos nocivos sobre su salud.

Operacionalización de las variables Aseo personal y programa de hábitos de higiene.

VARIABLE	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Aseo personal	Bienestar físico	<ul style="list-style-type: none"> -Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase. -Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal. -Previene enfermedades lavándose diariamente. -Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene. 	ENCUESTA
Programa de hábitos de higiene	Estrategias	<ul style="list-style-type: none"> -Usa adecuadamente los útiles de aseo antes de consumir sus alimentos y/o después de ir a los SSHH. -Se lava las manos antes y después de comer. -Practica diariamente los hábitos de higiene durante su permanencia en la I.E. - Demuestra iniciativa en el uso adecuado de los hábitos de higiene. 	Cuestionario

5.5. Hipótesis

La aplicación de un programa de hábitos de higiene mejora significativamente el aseo personal de los niños 5 años de la I.E.I. N° 1607- Chilia- Pataz.

5.6. Objetivos

5.6.1. Objetivo General

Determinar que la aplicación de un programa de hábitos de higiene mejora el aseo personal de los niños de 5 años de la I.E.I. N°1607- Chilia- Pataz.

5.6.2. Objetivos específicos

- Identificar el conocimiento sobre el aseo personal de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.
- Aplicar el programa de hábitos de higiene en los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607.
- Evaluar los logros alcanzados luego de la aplicación del Programa Educativo de hábitos de higiene personal para mejorar el aseo personal dirigido a los niños de 5 años de la I.E. N° 1607 – Chilia Pataz.

6. MATERIALES Y MÉTODOS

6.1. Tipo y diseño de investigación

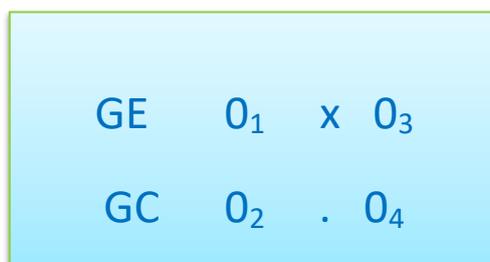
6.1.1. Tipo de investigación

El presente trabajo de la investigación es de tipo aplicativo, según Hernández, Fernández y Baptista (2004) Por qué un grupo de estudiantes se fomentaran aun programa de hábitos de higiene, no es más “afinar y estructurar más formalmente la idea de investigación” a partir del cual podrá desprenderse la interrogantes, la pregunta general de investigación, los objetivos tanto generales como específicos y la justificación del estudio, componente que en conjunto, logran situar al lector en el punto central de investigación que propone la autora.

6.1.2. Diseño de investigación

En el presente estudio y de acuerdo al tipo de investigación, constituye una *investigación Cuasi Experimental*, que ha señalado anteriormente, tal como lo señala Hernández S. (2006), donde manifiesta que los diseños *Cuasi-experimental* son llamados así porque proporcionan un control o escaso o nulo de las variables extrañas (validez interna y externa).

Cuyo diagrama es el siguiente:



GE = grupo experimental

GC = grupo control

O₁ y O₂ = pre test

X = aplicación de las variables independientes

O₃ y O₄ = post test

6.2. Población y muestra

La población y muestra está constituido por 20 niñas y niños de inicial de cuatro años de la Institución Educativo Inicial N°1607 “MI NIÑO JESÚS” Chilia-Pataz.

Distribución de la población de 5 años de educación inicial de la I.E. N° institución educativa I.E. N° 1607 N°80828 “Mi Niño Jesús” Chilla-Pataz.

SECCION	ALUMNOS		TOTAL
	MUJERES	VARONES	
UNICA	8	12	20
TOTAL	8	12	20

Fuente: fuente de información de la dirección de la I .E. N° 1607

6.3. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

6.3.1. Técnicas

Las técnicas a utilizar:

Técnica de la observación: Fue utilizada para la realización del análisis del uso de objetos reutilizables como material educativo y la capacidad creativa de los niños y niñas.

6.3.2. Instrumentos

Se empleará el cuestionario; con el propósito de determinar el nivel de conocimiento sobre el aseo personal de los niños y niñas de 5 años de la I.E.I. N° 1607.

Esta subdividido en 10 dimensiones en función del concepto que se desea medir y cada dimensión contiene indicadores específicos para la evaluación de la higiene personal de los estudiantes.

6.4. Técnicas de Procedimiento de información

La presente investigación científica se realizó a través de un trabajo descriptivo prospectivo de campo, mediante la aplicación de una ficha de recolección de datos tomando la información de los cuestionarios, los cuales fueron seleccionadas mediante la muestra de los estudiantes de la Institución Educativa. Y terminado el muestreo, se realizó la tabulación de los resultados de manera electrónica con la ayuda del software especializado, para su presentación se usaron gráficos y tablas con distribución de frecuencias

usando medidas de porcentajes y su respectivo análisis e interpretación de resultados de los datos obtenidos.

7. RESULTADOS

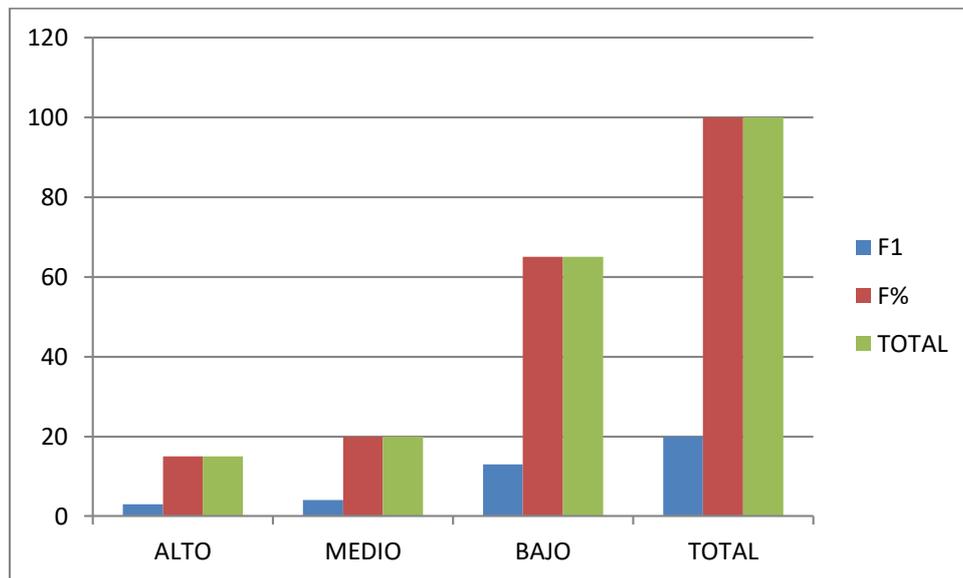
7.1. Presentación de los resultados

Para obtener los resultados de la investigación titulada “Hábitos de higiene para mejorar el aseo personal de niños de 5 años - I.E.I. N° 1607. Chilla-Pataz; se ha tomado como población de estudio a 20 niños y niñas de 05 años con el propósito de contrastar la hipótesis central.

7.2. Descripción de los resultados

CUADRO N° 01: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	3	15	15
MEDIO	4	20	20
BAJO	13	65	65
TOTAL	20	100	100



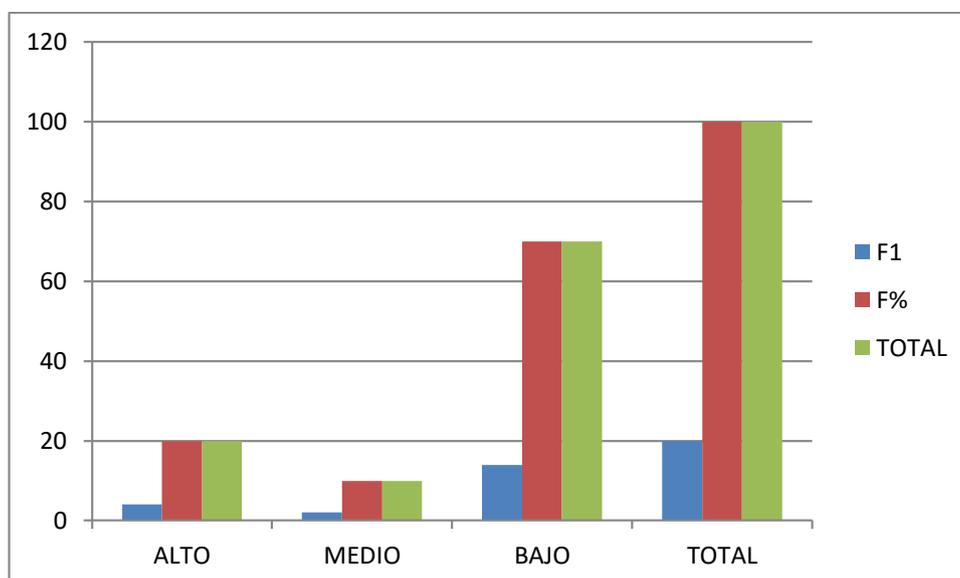
Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 01 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 65 % se ubica en un nivel bajo, un 20% en un nivel medio y un 15% en un

nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje de aseo personal.

CUADRO N° 02: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	4	20	20
MEDIO	2	10	10
BAJO	14	70	70
TOTAL	20	100	100



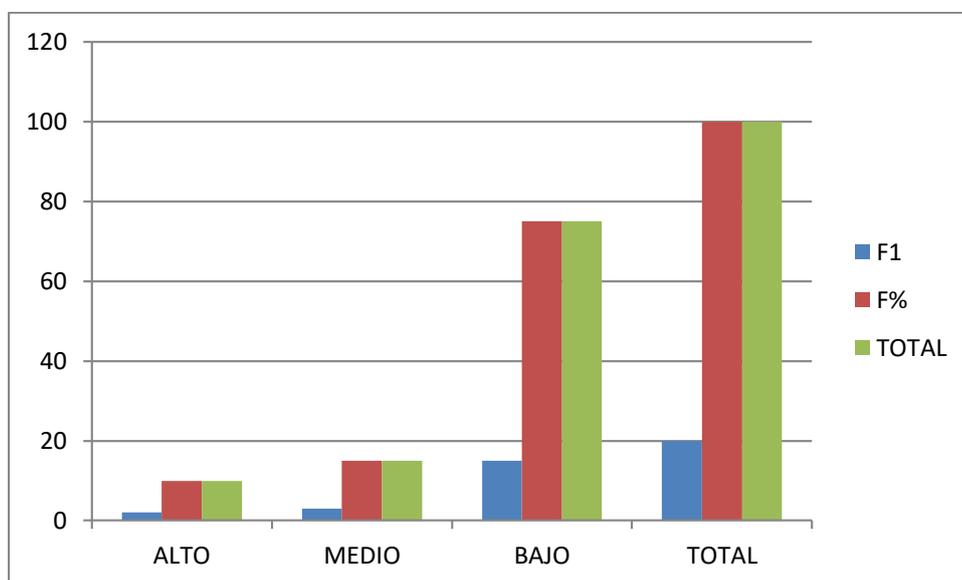
Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 02 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 70 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 20% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo

porcentaje de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase)

CUADRO N° 03: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	2	10	10
MEDIO	3	15	15
BAJO	15	75	75
TOTAL	20	100	100



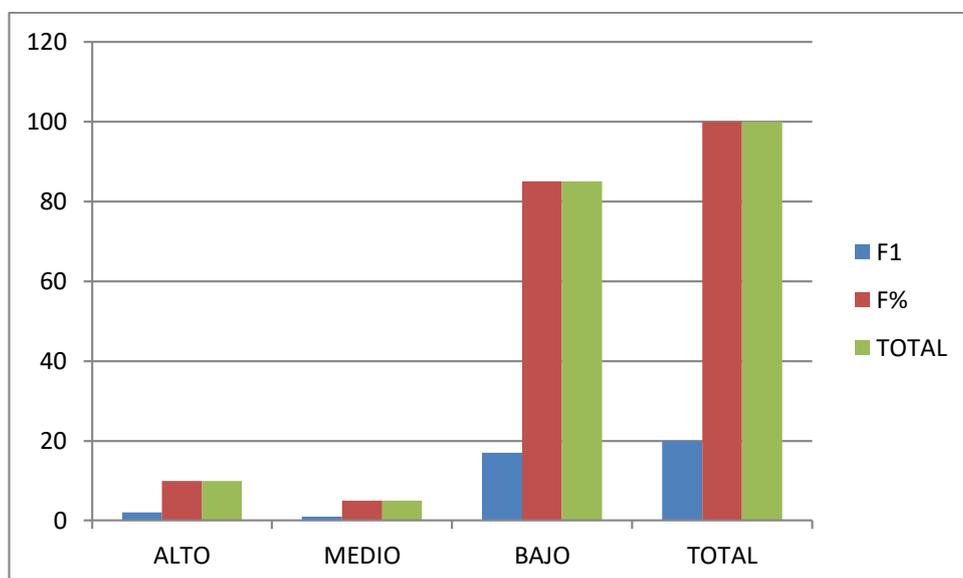
Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 03 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 75 % se ubica en un nivel bajo, un 15% en un nivel medio y un 10% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo

porcentaje de aseo personal, en la dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal)

CUADRO N° 04: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	2	10	10
MEDIO	1	5	5
BAJO	17	85	85
TOTAL	20	100	100



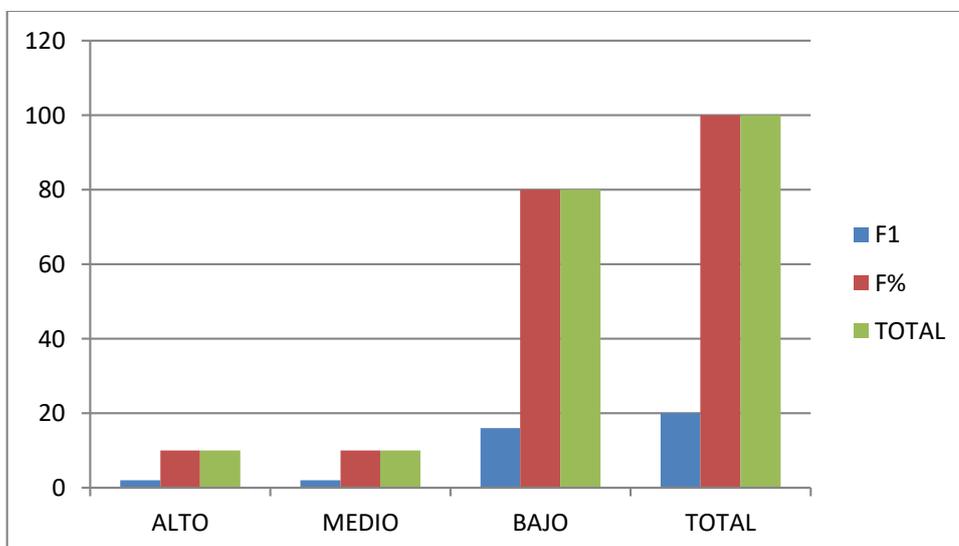
Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 04 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 85 % se ubica en un nivel bajo, un 5% en un nivel medio y un 10% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje

de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente)

CUADRO N° 05: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	2	10	10
MEDIO	2	10	10
BAJO	16	80	80
TOTAL	20	100	100



Fuente: Resultado de Cuestionario

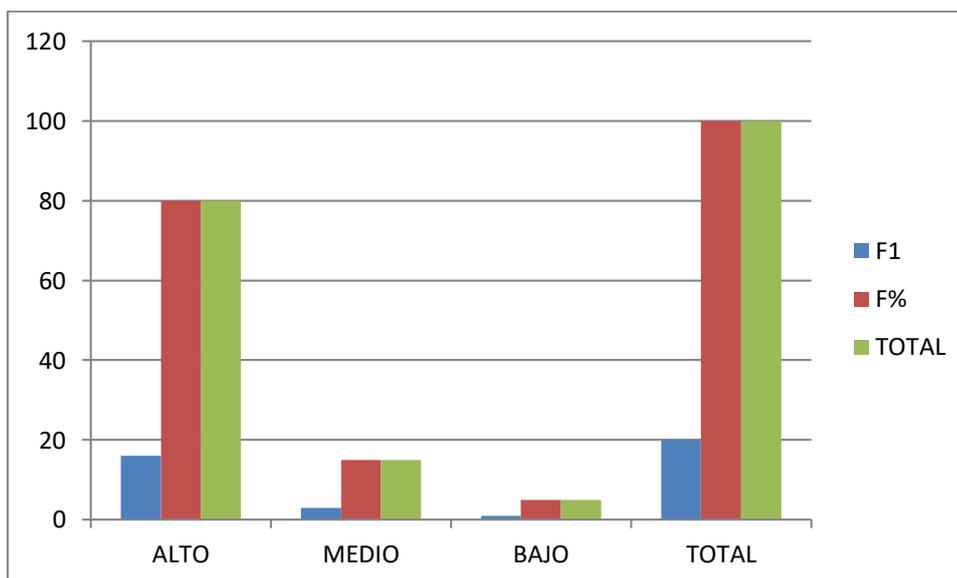
En el Cuadro N° 05 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene)de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 80 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 10% en un

nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje de aseo personal, dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene)

POS TEST

CUADRO N° 06: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	16	80	80
MEDIO	3	15	15
BAJO	1	5	5
TOTAL	20	100	100



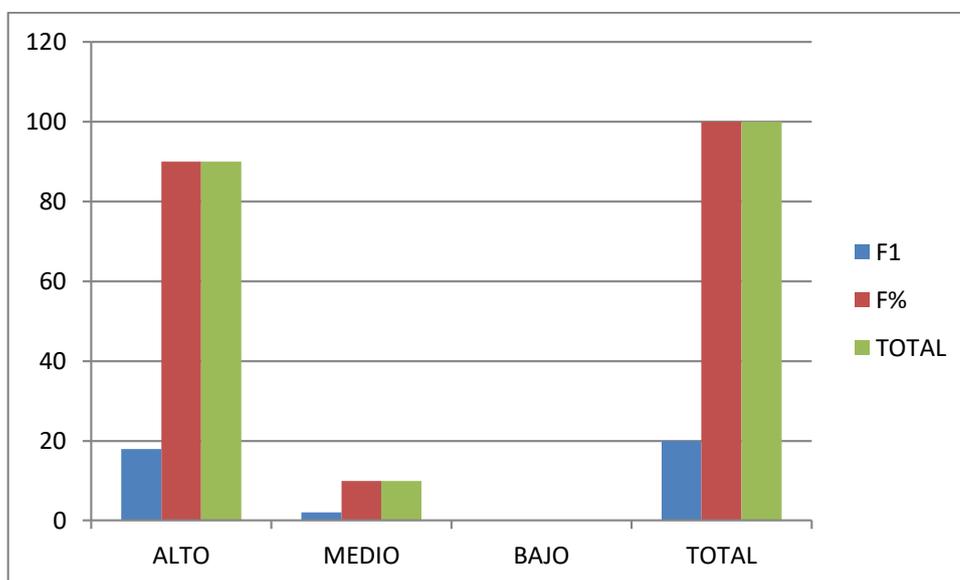
Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 06 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal luego de haber aplicado el programa a los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 5 % se ubica en un nivel bajo, un 15%

en un nivel medio y un 80% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal.

CUADRO N° 07: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	18	90	90
MEDIO	2	10	10
BAJO	0	0	0
TOTAL	20	100	100



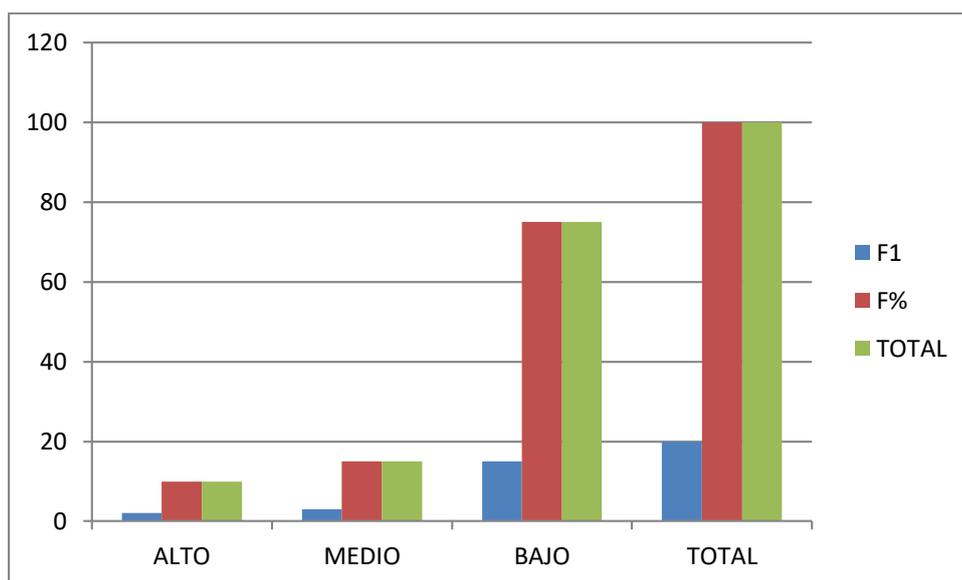
Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 07 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607-

Chilla-Pataz, luego de haber aplicado el programa aquí un 0 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 90% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase)

CUADRO N° 08: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	17	10	10
MEDIO	2	10	10
BAJO	1	5	5
TOTAL	20	100	100



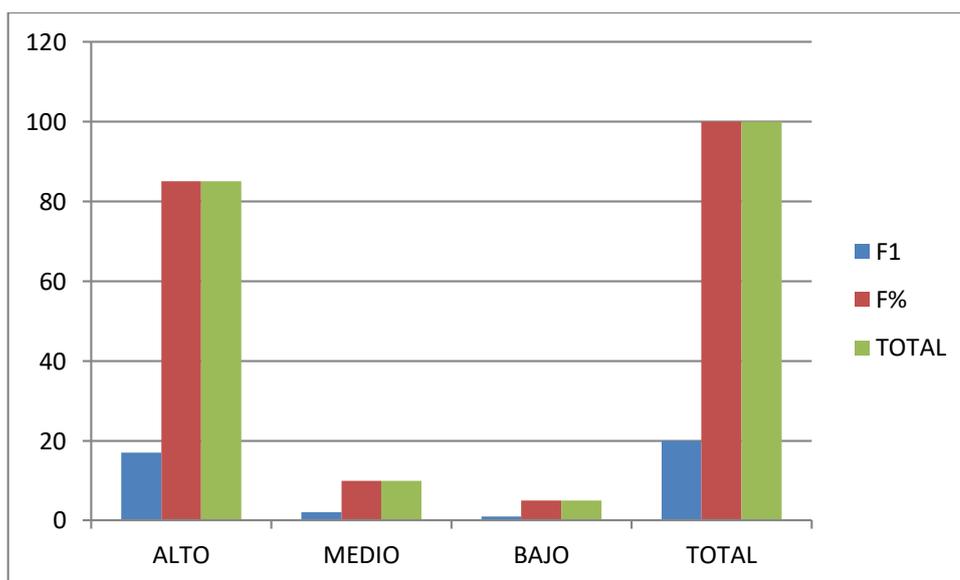
Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 08 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa

la falta de aseo personal) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607-Chilla-Pataz, luego de haber aplicado el programa aquí un 5 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 90% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal, en la dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal)

CUADRO N° 09: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	17	85	85
MEDIO	2	10	10
BAJO	1	5	5
TOTAL	20	100	100

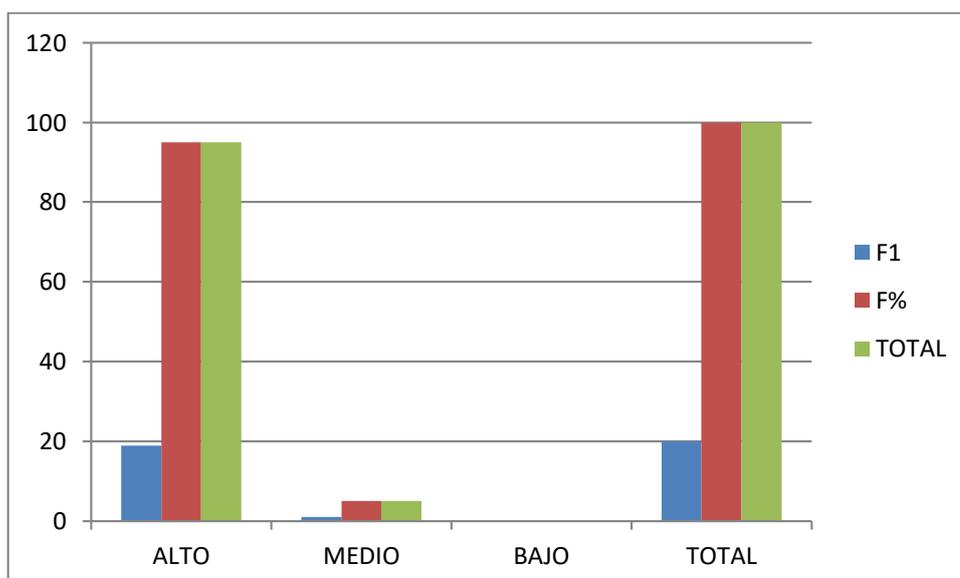


Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 09 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, luego de haber aplicado el programa aquí un 5 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 85% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente)

CUADRO N° 10: Conocimiento sobre el aseo personal dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa.

NIVELES	F1	F%	TOTAL
ALTO	19	95	95
MEDIO	1	5	5
BAJO	0	0	0
TOTAL	20	100	100



Fuente: Resultado de Cuestionario

En el Cuadro N° 10 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene)de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, luego de haber aplicado el programa aquí un 0 % se ubica en un nivel bajo, un 5% en un nivel medio y un 95% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal, dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene)

8. DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Después de los datos obtenidos, presento los resultados obtenidos con respecto a los hábitos de higiene para mejorar el aseo personal de niños de 5 años - I.E.I. N° 1607. Chilla- Pataz.

En el Cuadro N° 01 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 65 % se ubica en un nivel bajo, un 20% en un nivel medio y un 15% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje de aseo personal, luego de la aplicación del pos test en el cuadro 6: el 5 % se ubica en un nivel bajo, un 15% en un nivel medio y un 80% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal.

En el Cuadro N° 02 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 70 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 20% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase); luego de la aplicación del pos test en el Cuadro N° 07: aquí un 0 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 90% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Demuestra limpieza ante sus compañeros durante la clase)

En el Cuadro N° 03 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 75 % se ubica en un nivel bajo, un 15% en un nivel medio y un 10% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje de aseo personal, en la dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal); luego de la aplicación del pos test en el Cuadro N° 08: aquí un 5 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 90% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas

muestran un alto porcentaje de aseo personal, en la dimensión Bienestar físico (Menciona las enfermedades que causa la falta de aseo personal)

En el Cuadro N° 04 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente) de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 85 % se ubica en un nivel bajo, un 5% en un nivel medio y un 10% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente); luego de la aplicación del pos test en el Cuadro N° 09: aquí un 5 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 85% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal en la dimensión Bienestar físico (Previene enfermedades lavándose diariamente)

En el Cuadro N° 05 presento los resultados obtenidos con respecto al aseo personal dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene)de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, aquí un 80 % se ubica en un nivel bajo, un 10% en un nivel medio y un 10% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un bajo porcentaje de aseo personal, dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene); luego de la aplicación del pos test en el Cuadro N° 10: aquí un 0 % se ubica en un nivel bajo, un 5% en un nivel medio y un 95% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas muestran un alto porcentaje de aseo personal, dimensión Bienestar físico (Cuida su cuerpo, realizando hábitos de higiene)

Chire, D (2011) : “determinar el fortalecimiento de la higiene personal” plantea: “El bienestar del escolar se encuentra afectado es debido a la ausencia de los buenos hábitos en el hogar, es ahí entonces donde el personal de enfermería entra a desempeñar de docencia promoviendo la educación para la salud no solo en los escolares sino también a las familias y a las comunidades realizando jornadas educativas donde tratemos de mejorar la calidad de vida de cada persona, esperando con desempeño y amar cambiar la mentalidad

de las familias para así lograr un bienestar de salud optimo obligatorio para cada individuo”.

Según; Muñoz, L, y Pérez G (2012) : “intervenciones de enfermería para adquisición de hábitos de higiene en los escolares. Escuela N°. 12 “Evaristo vera Espinoza.” comuna el Morrillo Santa Elena 2012 – 2013” llega a las siguientes conclusiones.

Que los escolares tenían pocos conocimientos sobre los hábitos de higiene, enseñados por sus padres con muchas deficiencias.

Los escolares optan como mejor estrategia de aprendizaje talleres, charlas educativas.

Con las intervenciones se logró ampliar los conocimientos sobre temas relacionados a los hábitos de higiene en los escolares.

Mediante el estudio se analizó que es de gran importancia las intervenciones de enfermería porque se logró un mayor conocimiento en los escolares.

Que es de gran importancia dejar como propuesta un programa donde se implemente talleres, charla educativas, donde sean partícipes el personal de salud, padres de familia y niños de toda la escuela.

Así mismo; Sánchez, E.Y (2014): “programa educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las Instituciones Educativas estatales de la provincia de Chiclayo” plantea

La aplicación del Programa Educativo de higiene personal fue efectiva, considerando las dimensiones como la higiene del cabello, ojos, boca, nariz, manos, pies, cuerpo, oído y vestido. Las prácticas de higiene como el lavado del cabello frecuente y con las yemas de los dedos, la higiene de la nariz utilizando pañuelo desechables evitando introducirse el dedo para rascarse la nariz, la limpieza del oído externo empleando hisopos, la higiene bucal utilizando pasta e hilo dental y cambiando con frecuencia su cepillo, además, de la higiene del cuerpo, duchándose con mayor frecuencia utilizando agua y jabón, el lavado de las manos con agua y jabón antes de ingerir alimentos o después de defecar, cambiando con frecuencia el vestido, fueron 203 hábitos promovidos con la ejecución del Programa educativo.

Las afirmaciones emitidas por los estudiantes, permiten inferir que, ellos necesitan desde el nivel inicial desarrollar habilidades, conocimientos y actitudes sobre el cuidado de su higiene y salud corporal; considerando que la práctica de los adecuados hábitos de higiene es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de la educación.

Del mismo modo; Parada, Y (2011) : “proyecto educativo sobre higiene personal dirigido a los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Abdón Calderón Muñoz” concluye lo siguiente:

Del grupo de estudio se pudo establecer las características socio demográficos la que se pudo identificar edad, genero, tipo de vivienda, número de personas con la que viven los niños y las niñas.

Se pudo establecer 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.

La combinación y aplicación de metodologías, técnicas, materiales educativos y dinámicas, permitieron que los niños y niñas se mantengan participativos y se logre una mayor comprensión de los temas tratados.

Durante las intervenciones se pudo 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 cual permitirá cambiar dichos hábitos y mejorar la calidad de vida de la niñez y la familia.

Luego de la ejecución del Proyecto se aplicó nuevamente la encuesta incrementando en un 85% el nivel de conocimientos de los niños y niñas por lo que se concluye que el proyecto fue eficiente.

9. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

9.1. Conclusiones

- Se logró determinar que la aplicación de un programa de hábitos de higiene mejora el aseo personal de los niños de 5 años de la I.E.I. N°1607- Chilia- Pataz.
- Se identificó el conocimiento sobre el aseo personal de los niños de 5 años de la de la I.E.I. N°1607- Chilla-Pataz, antes de la aplicación del programa, llegando a la siguiente conclusión que un 65 % se ubicaba en un nivel bajo, un 20% en un nivel medio y un 15% en un nivel alto concluyendo que los niños y niñas mostraban un bajo porcentaje de aseo personal.
- Se aplicó de manera adecuada el programa de hábitos de higiene a los niños y niñas de 5 años de la I.E. N° 1607 –Chillia-Pataz.
- Se evaluó los logros alcanzados luego de la aplicación del Programa Educativo de hábitos de higiene personal para mejorar el aseo personal dirigido a los niños de 5 años de la I.E. N° 1607 – Chilia Pataz, llegándose a concluir que se logró mejorar el aseo personal en los niños y niñas, pues comenzaron a demostrar limpieza ante sus compañeros durante la clase; mencionan las enfermedades que causa la falta de aseo personal, así mismo aprendieron a prevenir enfermedades lavándose diariamente y cuidando su cuerpo, realizando hábitos de higiene.

9.2. Recomendaciones

- Que las autoridades de Educación establezcan convenios con los centros de salud cercanos para que los niños y niñas reciban charlas acerca de los programas de hábitos de higiene..
- Que las profesionales de Educación Inicial trabajen con la niñez al inicio del año escolar programas de hábitos de higiene para mantener el buen estado de salud.
- Crear programas de intervención para mejorar los hábitos de higiene en los niños y niñas.

10. AGRADECIMIENTO

11. REFERENCIA BIBLIOGRÁFICAS

- Calero, M. (1998). *“Educar jugando”*, Lima- Perú 1° edición. Editorial San Marcos.
- Aguilar, M. (2003). *Tratado de enfermería infantil: cuidados pediátricos*. Barcelona: Océano.
- Argudo, J. y Ayuso, A. (s.f.). *Educación para la Salud en Enseñanza Secundaria: Propuestas y Orientaciones*. Programa Experimental de Educación para la Salud en la Escuela. Aragón.
- Bautista, S.A. (2013). *Efecto de un programa sobre educación ambiental para promover el cuidado y conservación del medio ambiente en la I.E. Inmaculada Concepción N° 11014, Chiclayo - 2011-2012*. (Tesis inédita para obtener el título de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- Cacho, D. (2009). *Relación de los hábitos de higiene personal con el nivel de autoestima de los niños y las niñas del 6to grado de educación primaria de la I.E. N° 28 “Fe y Alegría”* (Tesis inédita para obtener el título de Licenciatura). Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo, Perú.
- Caicedo, H. (2012). *Neuroaprendizaje. Una propuesta educativa*. Bogotá: Ed. de la U. Cala, F. M. (2005). *Intervención educativa en salud bucal dirigida a educandos de la Escuela Bolivariana Primaria: “Pedro María Ureña”* (Tesis).
- Dueñas, F. (2001). *Cuidados de Enfermería en la Higiene Escolar*. Diplomado Universitario en Enfermería. España, Artículo 5. Extraído el 3 de Mayo, 2008, de <http://www.terra.es/personal/duenas/15.htm#5>
- Elena, M. V. (2008). *Evaluación del Estado de Salud Bucodental y su Relación con Estilos de Vida Saludables en la Provincia de Salamanca* (Tesis doctoral, Facultad de Medicina de la Universidad de

- Salamanca). Elizondo, L (1999) Principios Básicos de Salud. México: Limusa S.A. Recuperado en: <http://definicion.de/programa-de-salud/>.
- Elola, P., Aroca, J., Huertas, M., Díez, J., Rivas, L., Martínez, G. y Muñoz, M. L. (2008). *Programa de formación sobre la higiene de las manos: Estudio comparativo aleatorizado del lavado higiénico y el uso de soluciones alcohólicas*. Universidad de la Rioja. Enfermería Clínica 18 (1), 5-10. Recuperado de <http://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2525790>.
- Floréz, L. (20 de febrero de 2005). *Elaboración e implementación de un Programa de Educación para la salud dirigido a la promoción y la prevención en adolescentes gestantes*. Revista Psicología Científica.com, 15. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/adolescentes-gestantes-programa-de-educacion-para-la-salud>.
- Galindo, C. E. (diciembre, 2008). *Evaluación del lavado de manos y uso de guantes como medidas de higiene durante el rebanado y empacado de productos listos para consumir* (Proyecto especial presentado como requisito para optar al título de Ingeniero en Agroindustria Alimentaria en el Grado Académico de Licenciatura, Zamorano, Honduras). Recuperado de <http://bdigital.zamorano.edu/bitstream/11036/157/1/T2581.pdf>.
- Iniciativa Lavado de Manos. *Propuesta Metodológica para el Trabajo con Padres de Familia*. Módulo para Facilita dotes. Recuperado de <http://www.wsp.org/sites/wsp.org/files/publications/wsp-hwvs-peru-Modulo-Lavado-de-Manos-Escuela-de-Padres.pdf>.
- Ministerio Salud. (2005). *Programa de promoción de la salud en las instituciones educativas-Escuelas saludables*. Recuperado de http://bvs.minsa.gob.pe/local/PROMOCION/121_PROMINSEDU.pdf
- Moreno, V. M., Molina, M. R., Fernández, J., Moreno, A. M. y Lucas, J. C. (mayo-junio, 1996). *Hábitos dietéticos y de higiene personal en*

adolescentes de una población rural. Revista Española de Salud Pública, 70(3), 331–343 Recuperado de http://www.msssi.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/esp/revista_cdrom/VOL70/70_3_331.pdf

Organización Mundial de la Salud. (2009). *Guía de la OMS sobre Higiene de Manos en la Atención de la Salud: Resumen.* Primer Desafío Global de la Seguridad del Paciente. Una Atención Limpia es una Atención Segura. Recuperado de http://www.med.unlp.edu.ar/archivos/noticias/guia_lavado_de_manos.pdf

Parada, J. S. (2011). *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 (Tesis de grado para obtener el Título de Licenciado, Escuela Superior Politécnica de Chimborazo, Facultad de Salud Pública, Escuela de Educación para la Salud, Riobamba, Ecuador). Recuperada de <http://dspace.esPOCH.edu.ec/bitstream/123456789/2056/1/104T0019.pdf>

Sánchez, E. Y. y Ruiz, J. (2010). *Hábitos de higiene personal en los estudiantes de una Escuela de Educación.* En J. C. Tójar (Coord.), Trabajos de investigación como catalizadores de la innovación educativa (pp.245-263). Sevilla: INFORNET.

ANEXOS

12. Apéndice y anexos

PROGRAMA EDUCATIVO EN HIGIENE PERSONAL

1. DATOS INFORMATIVOS

1.1. Institución Educativa: “1607 Mi niño Jesús”

1.2. Lugar: Chilia.

1.3. Edad y sección: 5 años, sección “B”

1.4. Investigadora: Deisy Ponte Paz

1.5. Duración: 5 meses.

2. FUNDAMENTACIÓN

La Educación para la Salud es un proceso que consta de dos partes importantes e interdependientes, una primera parte se compone del aprendizaje de conocimientos sanitarios que también incluye actitudes, valores y experiencias relevantes para la vida de los púberes y adolescentes, para la aplicación de medios que les permitan la conservación y mejoramiento de su salud. Es además, una acción que tiende a responsabilizarlos, tanto de su propia salud como la de su familia y la del grupo social al que pertenecen. La segunda parte ayuda a los estudiantes a elegir y tomar decisiones sobre conductas saludables y aprender a ponerlo en práctica toda la vida.

Tomando estos criterios como fundamento, en este estudio se propuso un Programa Educativo sobre higiene personal, para mejorar el nivel de conocimiento de los púberes y adolescentes sobre este tema, que constituye una población que requiere atención en este aspecto. A través de ellos también se logra alcanzar al resto de la familia al motivarlos a modificar sus hábitos de higiene inadecuados.

3. OBJETIVOS

- Sensibilizar a los estudiantes para el cuidado y conservación de su salud.

- Ampliar los conocimientos que tienen los estudiantes sobre educación en higiene personal.
- Promover a través del desarrollo de sesiones de aprendizaje la modificación positiva de las prácticas de higiene personal.

4. METODOLOGÍA

El Programa Educativo en higiene personal plantea procedimientos básicos para trabajar en las sesiones de clase tomando como base los tres momentos de una sesión de aprendizaje: reconstruyendo lo que sabemos, construyendo el nuevo saber y evaluando lo aprendido; lo que permite, a lo largo del proceso utilizar diversas estrategias como: exposición, interrogación, diálogo, trabajo en equipo, observación directa, demostración, lluvia de ideas, dramatización; con la finalidad de lograr un cambio de actitudes en relación a los hábitos de higiene personal.

La observación directa de los problemas, el determinar sus causas, las conexiones que éstos tienen con otros, y la visualización de sus posibles consecuencias fue un trabajo especialmente enriquecedor para el estudiante.

El programa consta de 12 sesiones de aprendizaje que fueron aplicadas a los estudiantes del primer grado de educación secundaria, en las aulas de las instituciones educativas urbano y urbano marginales, con una duración de 6 meses.

5. FASES DEL PROGRAMA

Comprende cuatro fases que son:

Fases del Programa Educativo en higiene personal

1° Diagnóstico: Identificación de los hábitos y el nivel de conocimiento de los estudiantes sobre la higiene personal.

Mediante la aplicación del pre-test, se identificara los hábitos de higiene y el nivel de conocimiento sobre higiene personal de los niños y niñas de 5 años.

2° Planificación: Diseño del Programa Educativo en higiene personal

Considerando los resultados obtenidos en el pre-test, se diseñara un programa educativo sobre higiene personal, teniendo en cuenta los criterios de especialistas y la valoración de ellos respecto a la investigación a realizar.

Se elaboraran 12 sesiones de aprendizaje diseñadas para los estudiantes con el propósito de reforzar aquellos temas de higiene personal. De esta manera, promover en forma positiva la práctica de hábitos de higiene personal en ellos.

3° Ejecución: Aplicación del Programa Educativo

Elaborado el Programa Educativo se procederá a su aplicación. Esta fase se realizara a través de la exposición, diálogo, videos, trabajo grupal, dramatización, demostración práctica y lluvia de ideas. Después de cada sesión se aplicara una ficha de evaluación para determinar el logro de sus aprendizajes.

4° Evaluación: Medición de la efectividad del Programa Educativo

Se realizara además una valoración de la efectividad del programa educativo en función del nivel de conocimiento adquirido por los estudiantes de 5 años.

1. PLAN DE ACCION

N	FASES	ACTIVIDAD	ESTRATEGIAS	PUBLICICO OBJE TIVO
1	Diagnóstico	<ul style="list-style-type: none">- Validación por expertos en educación Inicial.- Validación por expertos en salud.- Aplicación de pre-test.	<ul style="list-style-type: none">- Validación del instrumento de investigación por profesionales de educación y de salud.- Visita a la I.E.	Niños y niñas de 5 años

			<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación con director o subdirector - Coordinación con profesores de aula. - Solicitar autorización a la autoridad competente para la aplicación de pretest. 	
2	Planificación	Diseño y Elaboración del Programa Educativo en higiene personal.	<ul style="list-style-type: none"> - Revisión de modelos de programas educativos. - Diseño del programa educativo. - Elaboración de programa educativo 	Niños y niñas de 5 años
3	Ejecución	Desarrollo de sesiones de Aprendizaje.	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación con los directores y docentes de la institución educativa para el desarrollo del programa - Desarrollo de las sesiones de aprendizaje 	Niños y niñas de 5 años
4	Evaluación	<ul style="list-style-type: none"> - Aplicación de ficha de evaluación después de cada sesión de clase. - Aplicación de post-test 	<ul style="list-style-type: none"> - Coordinación con directores y docentes para la aplicación del cuestionario final (post-test). - Aplicación de ficha de evaluación después de finalizada cada sesión de aprendizaje. 	Niños y niñas de 5 años

2. CRONOGRAMA DE LAS SESIONES DE APRENDIZAJE

°	DENOMINACIÓN DE LA SESIÓN	OBJETIVO ESPECÍFICO
	Sensibilización y aplicación de pre-test	Sensibilizar y aplicar el pre-test a los estudiantes.
1	Higiene y salud	Aplicar normas para la higiene y la salud.

		Valorar las técnicas para la higiene y la salud como parte de su proceso formativo.
2	Higiene personal	Aplicar normas para la higiene personal. Valorar las normas y hábitos de higiene personal como parte de su proceso formativo.
3	Protejo mi cabello al asearlo adecuadamente	Aplicar normas para la higiene y cuidado del cabello. Valorar las técnicas para la higiene del cabello como parte de su proceso formativo.
4	Aplicamos la técnica adecuada para la higiene de los ojos	Registrar información de las diferentes técnicas para la higiene de los ojos. Aplicar técnicas para el cuidado de los ojos. Valorar las técnicas para la higiene de los ojos como parte de su proceso formativo.
5	Aplicamos la técnica adecuada para la higiene de la nariz	Registrar información de las técnicas para limpieza de la nariz. Valorar las técnicas para la higiene de la nariz como parte de su proceso formativo.
6	Aplicamos la técnica adecuada para la higiene del oído	Registrar información de las diferentes fuentes bibliográficas para la limpieza del oído. Aplicar técnicas para el cuidado del oído. Valorar las técnicas para la higiene del oído como parte de su proceso formativo.

7	Aprendiendo normas para la higiene de la boca	Registrar la información sobre la higiene bucal. Aplicar técnicas para la higiene de la boca. Valorar las normas para la higiene de la boca como parte de su proceso formativo.
8	Aplicamos la técnica adecuada para el cepillado de los dientes	Aplicar técnicas para el cepillado de los dientes. Valorar las técnicas para el cepillado de los dientes como parte de su proceso formativo.
9	Higiene de las manos	Registrar información de las diferentes fuentes bibliográficas sobre la higiene de las manos. Valorar la información sobre la higiene de las manos para su proceso formativo.
10	Aplicamos la técnica adecuada para el lavado de las manos	Aplicar técnicas para el lavado de las manos. Valorar las técnicas para la higiene de las manos como parte de su proceso formativo.
11	Higiene del vestido	Aplicar técnicas para una adecuada limpieza del vestido. Valorar las técnicas para una adecuada limpieza del vestido como parte de su formación integral como persona.
12	Higiene de los pies y el calzado	Aplicar técnicas para una adecuada higiene de los pies y del calzado.

		Valorar las técnicas para una adecuada limpieza de los pies y del calzado como parte de su formación integral como persona.
13	Aplicación de post test.	Aplicar cuestionario final (post test) para obtener los datos respecto a los conocimientos de los temas tratados en las sesiones de aprendizaje.

CUESTIONARIO SOBRE HIGIENE PERSONAL

El objetivo es obtener información sobre el conocimiento y los hábitos de higiene personal, cuya investigación contribuirá favorablemente en tu formación personal.

A. Higiene del cabello.

1. ¿Con que frecuencia te lavan tu cabello?

Todos los días. () A veces ()

2. ¿Qué usan para lavarte el cabello?

Detergente () Jabón () Champú () Otros ()

3. El peine que usas:

Es tuyo () Lo usan todos () No usas ()

4. Tienes piojitos:

Si () No ()

B. Higiene de los ojos.

1. ¿En qué momento te lavas tus ojitos?

Al levantarte () Al bañarte () Cuando están sucios ()

2. ¿Te frotas los ojos?

Siempre () A veces () Nunca ()

C. Higiene de la nariz

1. ¿Qué usas para limpiarte la nariz?

Pañuelo () Toalla desechable () Papel higiénico ()
Otros ()

2. ¿Te tocas la nariz con las manos sucias?

Si () No () Algunas veces ()

D. Higiene del oído

1. ¿Cuándo te limpias el oído?

Todos los días () A veces () Nunca ()

2. ¿Qué utilizas para limpiarte la oreja?

Papel higiénico () Hisopo () Palito de fosforo ()
Otros ()

E. Higiene de la boca

1. ¿Te cepillas los dientes antes de irte a dormir?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

2. ¿Usas cepillo de dientes?

Si () No () Algunas veces ()

3. ¿Con que frecuencia cambias tu cepillo dental?

Todos los días () A veces () Nunca ()

4. ¿Cómo te cepillas los dientes?

Limpias tus dientes solo por detrás ()

Limpias tus dientes por detrás y por adelante ()

Limpias tus dientes solo por adelante ()

5. ¿Sabes en que consiste la fluorización de los dientes?

Si () No ()

6. ¿Cuánto tiempo dura un cepillado correcto?

Mucho tiempo () Poco tiempo ()

7. ¿Qué alimentos crees que dañan los dientes?

Golosinas () Frutas ()

8. ¿Te molesta tener caries?

Si () No () Algunas veces ()

F. Higiene del cuerpo

1. ¿Con que frecuencia te bañas?

Todos los días () A veces ()

2. ¿Qué utilizas para bañarte?

Agua y jabón () Solo agua () Detergente y agua ()

Otro ()

G. Higiene de las manos

1. ¿Te lavas las manos antes de comer tus alimentos?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

2. ¿Te lavas las manos antes de utilizar los servicios higiénicos?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

3. ¿Te lavas las manos después de utilizar los servicios higiénicos?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

4. ¿Qué utilizas para lavarte las manos?

Agua y jabón () Solo agua ()

5. ¿Te recortan las uñas de las manos?

Si () No () Algunas veces ()

H. Higiene de pies

1. Con que frecuencia te lavan los pies?

Siempre () Algunas veces () Nunca ()

2. Te recortan las uñas de los pies?

Si () No () Algunas veces ()

3. Te secas los pies cuando los lavas?

Si () No () Algunas veces ()

I. Higiene del vestido

1. ¿Con que frecuencia te cambias de ropa?

Todos los días () A veces ()

2. Usas ropa:

Ajustada () Grande () Pequeña () Suelta ()
Normal ()

3. ¿Con que frecuencia te cambias de ropa interior?

Todos los días () A veces ()

4. ¿Duermes con la ropa que usaste durante el día?

Si () No () Algunas veces ()