

Sumario

HIXIENE E COIDADADO DO CORPO	2
Hixiene:	2
Hábito:	3
Vida saudable:	4
HIXIENE	5
Hixiene Persoal	5
Lavado de mans	8
Ducha ou baño diario.....	10
Os ollos:	12
Os oídos:	17
Os dentes:	18
Limpeza do nariz:	19
Menstruación e hixiene.....	20
Hixiene da roupa e o calzado:.....	21
Hixiene na vivenda:.....	22
Hixiene na escola	23

HIXIENE E COIDADADO DO CORPO

Dende a educación debemos de fortalecer e promover factores protectores de saúde, entre eles a hixiene e os hábitos saudables, desde un enfoque de calidade de vida, dereitos e participación.

A hixiene persoal e da contorna vai moito máis alá das meras prácticas de aseo. É un dos compoñentes fundamentais dun estilo de vida saudable e atópase relacionada con outros temas como a alimentación, o exercicio físico e a saúde mental. En consecuencia, a aprendizaxe de hábitos de hixiene e coidados persoais cumpren funcións importantes na formación integral das persoas:

- ☐ Mellorar a saúde e o benestar do individuo e a comunidade.
- ☐ Previr a aparición e desenvolvemento de enfermidades.
- ☐ Facilitar as relacións interpersoais.
- ☐ Contribuír á formación dunha imaxe positiva de si mesmos.

Hixiene:

A hixiene persoal está constituída polo conxunto de coidados que necesita o noso corpo para aumentar a súa vitalidade e manterse nun estado saudable. É o concepto básico de aseo, limpeza e coidado do noso corpo.

Conozco mi cuerpo

Ya sabes cómo mantener un ambiente saludable y cómo defenderte contra los bichos que pueden enfermarte de la panza, ahora es importante que practiques la higiene como un hábito.

Un hábito es una acción repetida que realizamos tantas veces que en ocasiones lo hacemos sin darnos cuenta, como lavarnos las manos después de ir al baño.

Conocer nuestro cuerpo es lo más importante para crear el hábito de higiene personal que nos permita cuidarlo.

CUIDO MI CUERPO

Une con una línea el artículo de higiene con las diferentes partes del cuerpo en las que se usa.

¡Espera! No creas que será tan fácil: las líneas no deben cruzarse entre sí.



Muchas de estas son actividades que haces diario, sin darte cuenta, para mantener tu cuerpo limpio. Esos son **hábitos de higiene**.

MI CUERPO ES ÚNICO

Tómate un tiempo en casa para explorar tu cuerpo. Responde las siguientes preguntas.

- ¿Cuántos lunares tienes en todo tu cuerpo?
- ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que es más suave?
- ¿Cuáles son las partes de tu cuerpo que te gusta más como huelen?
- ¿Sabes a qué saben tus mocos, lagañas y cerilla?

Vida saludable:

Ten factores determinantes como:

- ☐ Llevar una alimentación equilibrada.
- ☐ Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- ☐ Gozar del tiempo libre.
- ☐ Prevenir accidentes.
- ☐ Ejercitar la mente.
- ☐ Realizar deporte o actividad física.
- ☐ Tener una mejor calidad de vida y bienestar.

HIXIENE

Para manter un estado óptimo de saúde a hixiene cumpre unha función moi importante.

Existen diferentes microorganismos (bacterias, fungos, virus e parasitos) moi pequenos invisibles aos ollos que se atopan en todas partes: no aire, na terra, na auga, no corpo e tamén nos alimentos. Viven en diferentes lugares baños, vertedoiro, auga non segura, froitas e verduras mal lavadas, carnes crúas, nos animais, nas patas dos insectos e nos obxectos que tocamos. Os microorganismos son seres vivos e non se manteñen quietos: cruzan dunha persoa, un animal ou un alimento a outro sempre que se dean as condicións (alimento, auga, calor e tempo) para crecer e multiplicarse, dando orixe a diferentes enfermidades. Por iso é primordial, ademais da hixiene persoal, a limpeza no fogar.

Hixiene Persoal

A hixiene persoal ten por obxecto situar á persoa nas mellores condicións de saúde fronte aos riscos do ambiente e do propio ser humano. Ter unha boa hixiene persoal depende dun mesmo. A autoestima xoga un papel fundamental fronte a este aspecto, pois quen se aprecia e valora esfórzase por verse e manterse ben.

¿Por qué es tan importante la higiene?

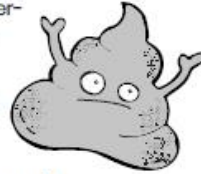
HIGIENE es todo lo que hacemos para mantener **limpio nuestro cuerpo y nuestro ambiente.**



La falta de higiene puede **provocar diarrea** o enfermedades respiratorias graves. Por eso, en los lugares donde no hay acceso al agua y jabón las personas pueden enfermarse más.

Los **gérmenes que llegan a tu estómago, especialmente los gérmenes y bacterias que viven en la popó (E. Coli), causan diarrea.** Esto ocurre con mayor frecuencia donde no hay prácticas de higiene adecuadas.

La diarrea grave se lleva líquidos y nutrientes del cuerpo y puede causar la muerte por deshidratación y desnutrición. Entre más evacuaciones haya, más peligrosa es. Más niñas y niños que adultos mueren de diarrea porque se deshidratan y desnutren más rápidamente.



=
SALUD

¡Por eso es que la higiene puede salvar vidas!

El agua segura, combinada con buenas prácticas de higiene, puede reducir a más de la mitad los casos de diarrea y otras infecciones.

Prácticas de higiene

HIGIENE PERSONAL



HIGIENE DEL HOGAR



HIGIENE DE LA ESCUELA Y LA COMUNIDAD



¿QUÉ FUE LO QUE PASÓ?

¡Uy! Parece que no se sienten bien, ¿puedes encontrar las causas de su enfermedad?



¿Cuáles son las principales cosas que observaste que pueden generar enfermedades?
¿Crees que alguna vez te hayas enfermado por no tener una higiene adecuada?

Lavado de mans

Principais hábitos de hixiene persoal e a súa importancia:

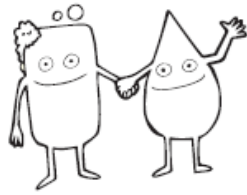
O correcto lavado de mans en forma cotiá e en momentos específicos significa prevención:

- ☐ Mollar as mans con auga da billa.
- ☐ Fregar con xabón as palmas e a parte superior. Daquela os pulsos e entre os dedos
- ☐ Cepillar moi ben as uñas.
- ☐ Enxaugar completamente as mans con abundante auga ata retirar todo o xabón.
- ☐ Secalas con papel descartable ou cunha toalla limpa e seca.
- ☐ Pechar a chave de auga co mesmo papel ou toalla.

É importante e oportuno lavarse as mans:

- ☐ Ao chegar a casa
- ☐ Antes de comer
- ☐ Antes de preparar ou servir alimentos.
- ☐ Despois de ir ao baño.
- ☐ Despois de utilizar panos.
- ☐ Despois de xogar e de tocar diñeiro ou animais.

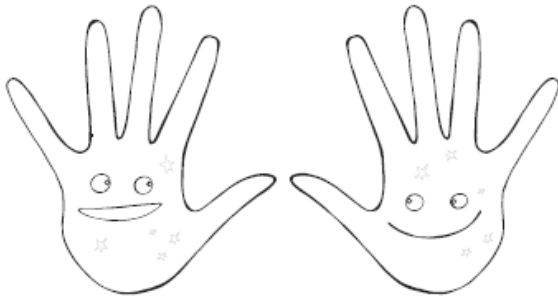
Herramientas para lavarse las manos



El lavado de manos es el método más fácil para prevenir enfermedades como la diarrea y la neumonía.

¡Lavarlas solamente con agua no es suficiente!

El lavado de manos apropiado requiere jabón y agua. Usar jabón facilita la frotación, lo que permite disolver la grasa y eliminar la mugre que trae bichos.



Lavarse las manos con agua y jabón parece una tarea fácil, pero algunas personas, aunque sepan que es muy importante, no lo hacen. Es por eso que hay que hacer cosas que nos recuerden lo saludable y grato que es tener las manos limpias.

CONSTRUYE UN TIPPY TAP*

¡Construye tu propio *Tippy Tap* para invitar a las personas a lavarse las manos!

Recuerda que para hacer experimentos es importante que pidas ayuda a una persona adulta.

Necesitas:



Instrucciones:

1. Amarra en el centro de la botella un cordón. Cuelga la botella de un palo horizontal que esté más alto que tú.
2. Amarra otro cordón a la punta de la botella.
3. Llena la botella con agua. La botella llena debe quedar en forma vertical.
4. Jala el cordón de la punta de la botella para que salga el agua. Al soltar el cordón, la botella debe regresar a su forma vertical.
5. Usa SIEMPRE jabón para lavar tus manos.



**El Tippy Tap fue construido en los años ochenta por el Dr. Jim Watt en Zimbabue con una calabaza. Desde entonces, las personas han usado diferentes materiales para construirlos, en lugares en donde no es fácil tener agua para lavarse las manos.*

Ducha ou baño diario

(Limpeza da cara, das mans, do cabelo, dos xenitais e dos pés):
Con esta práctica contrólanse cheiros naturais do corpo que son producidos basicamente pola transpiración ou suor. Desta forma evítase a presenciade xermes e bacterias que poidan afectar a saúde da nosa pel.

Pasos para unha boa ducha:

Estes son os pasos que debes seguir e que hai que explicar para que aprenda a ducharse por si só:

1. Primeiro debes comprobar ben a temperatura da auga. Ao abrir ambas billas (o da auga quente e a auga fría), debes aprender a regular a temperatura da auga ata conseguir que salga tépeda (ou ao teu gusto).
2. Agora debes deixar que a auga caia sobre todo o corpo durante uns segundos e pechar a billa (desta forma tamén estarás a aforrar a auga).
3. É o momento de enxaboarse. Verte un pouco de xabón na esponxa ou manopla e móllea con un pouco de auga para facer espuma.
4. Comeza a lavar a cara, as orellas e o pescozo.
5. Agora debes descender e continuar lavando o peito e o ventre.
6. Chega a quenda dos brazos. Para iso, terás que cambiarte a esponxa ou manopla de man para alcanzar a fregar ben o brazo oposto. Lembra que non debe esquecer fregar debaixo do brazo, na zona das axilas.
6. Agora debes lavarte as pernas e as partes íntimas.
7. Por último, frega ben os pés, e non esquezas as plantas dos pés e fregar ben entre as dedas.
8. Chegou o momento de volver abrir a billa e mollarse ben, ata que desapareza todo o xabón.

9. Para lavarse o pelo. Debes verter un pouco de champú na man (non botes demasiado) e enxaboarte ben o pelo, unha vez que peches a billa.

10. Despois de fregar ben o pelo, debes abrir a billa de novo e aclaralo ben, para que non quede xabón na cabeza.

11. Só queda pechar a billa e listo!

Podes debuxar todos estes pasos e poñer a folla 'recordatorio' nun lugar visible do cuarto de baño para lembrar ben todos os pasos a seguir. Con estes sinxelos pasos, aprenderás a ducharse el só con soltura. Vixía ben ao principio, seguir todos os pasos, e xa verás como en pouco tempo consigues facelo polos teus propios medios. Gañarás en autonomía e en hixiene persoal. Sen dúbida, un gran paso na túa aprendizaxe.



Autor pictogramas: [Sergio Palao](#) Procedencia: [ARASAAC](http://catedu.es/arasaac) (<http://catedu.es/arasaac>) Licencia: CC (BY-NC-SA) Autor: José Manuel Marcos

Os ollos:

Son órganos moi delicados e non deben tocarse coas mans sucias nin con panos ou outros obxectos. O seu mecanismo propio de limpeza son as bágoas. Para evitar problemas de visión é recomendable manter boa iluminación dos espazos evitando así un maior esforzo da vista ao estudar, ler, ver televisión ou traballar con computadoras.

Todo ese tempo que pasas fronte a unha pantalla pode ter consecuencias negativas para o teu benestar. Incluído o dos teus ollos. De feito, fitar a unha pantalla durante longos períodos de tempo pode ocasionar problemas de visión. Poden aparecer síntomas como fatiga ocular, visión borrosa, ollos secos, irritación, e inchazón e, mesmo, dores de cabeza. Para previr estes síntomas de fatiga ocular, debemos limitar o tempo que pasamos fronte a estes dispositivos.. Facer pausas, manter unha distancia mínima coas pantallas, limitar o brillo dos dispositivos móbiles e adoptar unha postura correcta durante a súa utilización son algúns dos consellos que podes seguir para asegurar a túa saúde visual. Con todo, contamos cunha serie de exercicios que podemos realizar para descansar a vista despois dunha sesión prolongada fronte a unha pantalla ou de lectura. Se expomos a súa realización dunha maneira lúdica, ademais de relaxar a visión estaremos a proporcionarte un momento de entretemento e de tempo en familia.

A continuación propoñémosche unha selección de xogos para descansar a vista cos que a túa saúde visual manterase en forma.

1. Xogar ao aire libre

O xogo activo é o mellor exercicio que podes realizar para que os teus ollos descansen do efecto das pantallas. Non só manteraste afastado delas durante un tempo. Tamén, se se realiza ao aire libre, é un excelente exercicio para a visión.

Xogar ao aire libre ofrece a posibilidade de manter a vista enfocada en diferentes distancias. Ademais, exponte á luz natural, afastándote da luz azul que emiten as pantallas. Unha vista descansada, a luz natural e a exposición ao aire fresco logrará que te relaxes e que, posteriormente, resúlteche máis sinxelo conciliar o sono.

De feito, despois dunha sesión de pantalla prolongada, unha curta saída ao exterior para promover a visión a distancia adoita ser suficiente para descansar os ollos.

2. Xogar ao «Vexo vexo»

Para descansar ben a vista é bo deixar de mirar as pantallas durante un tempo e aproveitar para mirar a un punto afastado. É mellor que aproveitemos para saír ao balcón ou mirar pola xanela, pois isto axudaranos, ademais, a despexarnos.

Para facelo dunha maneira divertida, podemos xogar un rato ao clásico xogo do «Vexo vexo». Trata de elixir obxectos que estean situados a diferentes distancias e o máis afastados posible. Non só resultará máis difícil de adiviñar e, por tanto, máis divertido, senón que o descanso para os teus ollos será aínda maior.

Ademais, estaremos a compartir un momento lúdico de calidade.

3. Facer quebracabezas ou crebacabezas

Os quebracabezas e crebacabezas son unha excelente actividade para cando queiramos reducir o tempo de utilización de pantallas. Estaremos entretidos, á vez que fixaremos a vista nos diferentes elementos afastados dos brillos e “pestanexos” dos dispositivos electrónicos. Trata de elixir quebracabezas que non conteñan pezas moi pequenas para que non ter que esforzar a vista.

Ademais, ao tratarse dunha actividade que require que nos manteñamos tranquilos e concentrados, axúdanos a crear unha contorna positiva. Van axudar a relaxar o sistema nervioso e, por tanto, tamén a que descansemos mellor.

4. Xogos con “pestanexos”

Os especialistas coinciden en que fitar unha pantalla pode reducir ata a metade os índices de pestanexo, o que causa secura nos ollos. O pestanexo produce bágoas que humedecen, refrescan e limpan os ollos. Por tanto, debemos tratar de realizar un esforzo consciente para pestanexar cando deixamos de utilizar os medios dixitais.

Para conseguilo, podemos realizar algún xogo que implique pestanexo. Por exemplo, podemos facer preguntas que terán que contestar con si ou non, utilizando os pestanexos para iso. Un para dicir si, dous para dicir non. Tes que pestanexar con forza, pechando ben os ollos ao facelo, de maneira lenta e pausada para entender ben.

Ao finalizar o xogo, permanece un momento cos ollos pechados. É fundamental ofrecer aos ollos un tempo diario de escuridade.

Este exercicio, ademais, axuda a recuperar a espontaneidade do pestanexo, á vez que relaxa os músculos oculares.

5. As estatuas

Para a saúde ocular, un bo exercicio é distender a vista e romper a concentración nun mesmo punto ou nunha mesma dirección. Unha boa maneira de conseguilo é facer rotacións cos globos oculares.

Para propoñerlles este exercicio aos nenos en forma de xogo, podemos dicirlles que se van a converter en auténticas estatuas. Non poderán moverse para nada e o único que poderán mover serán os ollos. Podemos pedirles que sigan coa vista o noso dedo, mentres trazamos un oito imaxinario no aire. É importante que o realicemos dunha maneira moi lenta. Ao mesmo tempo, pediremos aos nenos que relaxen a súa respiración.

Despois, podemos pedirles que realicen os mesmos movementos cos ollos, pero manténdoos pechados. A sensación será parecida á que terían se lles fixesen unha masaxe e, ademais, aliviarán a tensión dos músculos.

Tamén podes convidar os teus fillos a imaxinar un gran reloxo diante deles. Proponles camiñar ao longo das 24 horas do día sen mover a cabeza. Desta maneira, estarán a exercitar os músculos dos ollos, á vez que mellora a súa concentración e percepción.

xogos para descansar a vista
Fonte: Canva

6. Masaxe ocular

Por último, propoñémosche unha relaxante actividade coa que os nenos estarán encantados: unha masaxe. Poden facelo eles mesmos, pero se llo realizamos nós gozarano máis, relaxaranse máis e estaremos a fortalecer os lazos familiares.

Con agarimo, imos realizarlles unha reconfortante masaxe ocular que pode incluír unha ou varias das seguintes técnicas:

Masaxe dos 3 puntos. Coloca o polgar e o dedo corazón na raíz do nariz do teu fillo, mentres mantés o índice entre as cellas. Masaxea estes 3 puntos durante uns segundos con movementos circulares.

Sesión de tambor. Coloca as xemas dos dedos a ambos os dous lados dos ollos do teu fillo e móveas dando golpecitos desde os ollos ata o queixo.

Palming. Quenta as túas mans e colócaas sobre os ollos do teu fillo, flexionándolas de maneira que simulen un caparazón. Despois duns instantes, móveas moi suavemente, en forma de círculos e sen exercer presión. A calor das mans sobre os ollos vai permitir que recargue as pilas con rapidez.

Masaxe suave. Tapa os ollos sen apertar durante uns segundos para evitar que entre luz e deixa que os ollos descansen. Masaxea de forma suave a parte superior das pálpebras, contra o óso das cellas. Continúa esta masaxe suave e circular na parte inferior dos ollos contra o pómulo durante uns segundos. Esta suave masaxe estimula as glándulas lacrimales e prevén a secura nos ollos. Ademais, axudaralle a descansar a vista e fará que se relaxe máis aínda pola escuridade.

Os oídos:

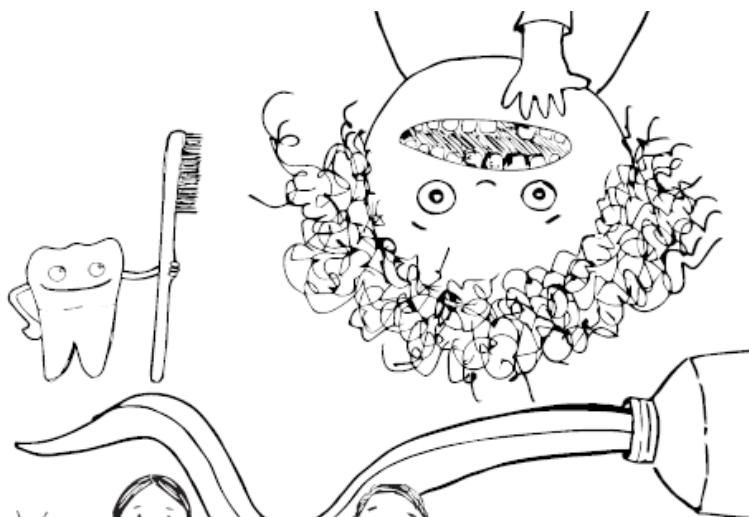
É conveniente evitar que a auga entre nos oídos. Non se deben introducir obxectos como: ganchos, pinzas, escarvadentes ou outros. O seu aseo debe facerse de maneira periódica, tendo en conta as recomendacións do médico.

Os dentes:

A boca inicia o proceso de dixestión dos alimentos e desempeña un importante papel na comunicación oral e xestual, pero tamén dá orixe a problemas de saúde, a mellor forma de previlos é facendo un adecuado e periódico cepillado de dentes e lingua.

Higiene dental

Los dientes son una parte muy importante de nuestro cuerpo, ayudan a la nutrición al cortar y triturar los alimentos para facilitar la digestión. La falta de higiene dental puede provocar caries y hacer que nuestros dientes se enfermen.



Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.



Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido, de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba, para eliminar los restos de alimentos de los dientes.



Visitar al dentista dos o tres veces al año.



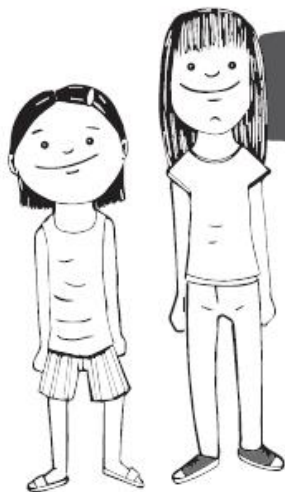
No excederse en el consumo de golosinas, **¡el azúcar es muy mala para tus dientes!**

Limpeza do nariz:

O nariz deixa entrar o aire para que chegue aos pulmóns coa temperatura e humidade adecuadas, e libre de partículas estrañas. A produción de mocos é un proceso natural que serve como lubrificante e filtro para o aire, pero é necesario retiralos varias veces ao día, ademais da incomodidade que representan, conteñen partículas e microorganismos filtrados que poden provocar enfermidades.

Menstruación e higiene

Menstruación e higiene



Las niñas, entre los 8 y 16 años, comienzan a menstruar.

La menstruación es un proceso natural del cuerpo de niñas y mujeres, no es una enfermedad y cuando se presenta, ellas pueden seguir realizando cualquier actividad de manera normal.



La menstruación es la salida del tejido menstrual (epitelio) a través de la abertura vaginal; este flujo no se puede controlar, así que cuando se presenta, se utilizan toallas sanitarias para absorberla y evitar que manche la ropa.

Para mantener tu salud, la higiene es muy importante durante este periodo:

1 Utiliza siempre ropa limpia.



2 Báñate diariamente con agua y jabón.



3 Cambia la toalla de manera frecuente (más o menos cada 4 horas).



Hixiene da roupa e o calzado:

O lavado da roupa exterior e interior das persoas e a hixiene do calzado é fundamental. No posible a roupa debe ser exposta ao sol, co cal se logran erradicar moitos microbios. De igual forma a roupa de cama debe lavarse con certa periodicidade, dado que alí por falta de aseo reproducense ácaros que causan problemas na pel e alerxias nas persoas.

Hixiene na vivenda:

O aseo diario da vivenda constitúe unha das principais formas de evitar a contaminación dos diferentes espazos e de previr a presenza de enfermidades. A rutina debe incluír principalmente:

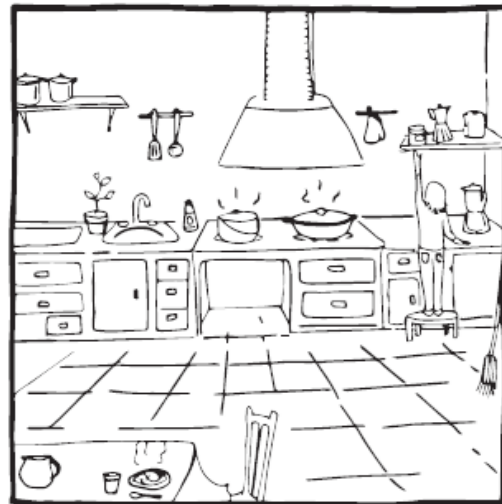
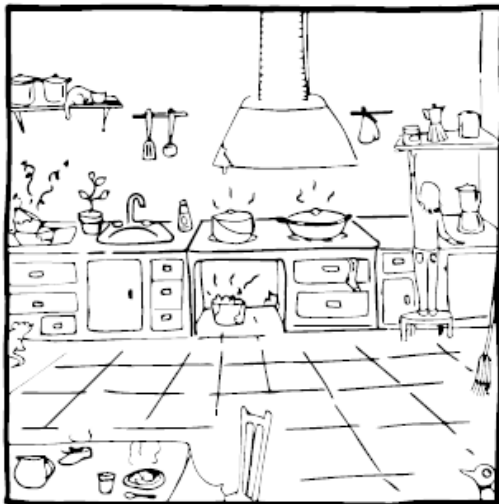
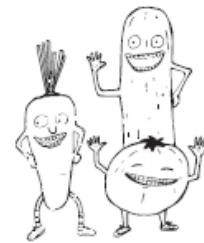
- ☐ Limpeza da cociña
- ☐ Limpeza diaria.
- ☐ Limpeza do baño.

COCINA LIMPIA

La higiene es indispensable para evitar enfermarnos, y **un ambiente saludable empieza en casa**. Es necesario preparar y comer los alimentos en un lugar limpio.

A continuación se muestra la imagen de dos cocinas que, aparentemente son iguales, ¡pero no!

¿Puedes encontrar las diferencias? (Son 9)



RESPUESTAS: BOTE DE BASURA, CALCETIN, MUGRE EN LA CAMPANA, GATO, MOSCAS, TRASTES SUCIOS, RATÓN, ZAPATO, PATO.

Hixiene na escola

A práctica da hixiene persoal e da contorna é unha cuestión de responsabilidade individual que se adquire a través dun proceso de educación. O neno ten hábitos de hixiene adquiridos no seo familiar e na escola estes hábitos deben ser reforzados ou modificados, para iso débense dar unha serie de condicións:

☐ Medio ambiente adecuado: os espazos deben estar sempre limpos e ventilados.

☐ Materiais para a hixiene persoal: xabón e papel reciclado ou toallas.

☐ Asear baños, salóns ou aulas de clase diariamente.

☐ Ter recipientes para tirar o lixo nas aulas e patio da escola.

☐ Organización adecuada das actividades escolares: Traballar docentes e alumnos para manter limpa a escola e os seus arredores