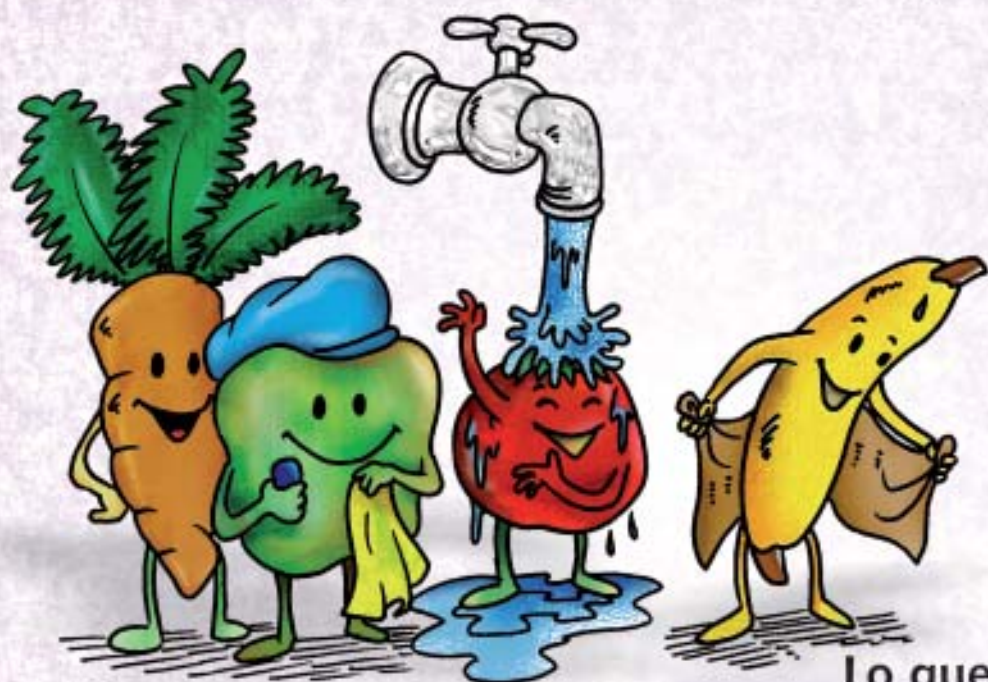


# Unidad 6

## Alimentos e higiene, hábitos de higiene personal y del medio



### Lo que vamos a ver

- 1 Ruta de los alimentos del campo a la mesa
- 2 ¿Cómo nos beneficia la higiene del entorno?
- 3 ¿Cómo cuidamos nuestra salud para vivir mejor?

### Lo que vamos a hacer




Leer Observar Sentir Expresar Experimentar Disfrutar Compartir



## La higiene

**L**a higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas. Esta se divide en: higiene corporal e higiene mental; las dos son importantes para garantizar salud y bienestar para las personas.

 **La higiene corporal**, se refiere al cuidado y aseo del cuerpo.

 **La higiene mental**, se refiere al conjunto de valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos de mejor forma con los demás y nos hacen sentirnos valorados, respetados y apreciados dentro de un grupo social.

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas.

La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene. Por ejemplo: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, la conjuntivitis, las infecciones de la piel, la pediculosis, la gripa, etc.

## Higiene personal

**T**ener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

A continuación se describen los principales hábitos de higiene personal y su importancia:



## 1. La ducha diaria es la mejor forma de aseo

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.








El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por resequedad en el cuero cabelludo.

### Cuidado con los piojos

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo (los niños más pequeños son los más afectados). Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde muchos niños, conviven o comparten gran parte de su tiempo.



Los adultos debemos estar atentos a su posible aparición y solo en caso de producirse, debe seguirse un tratamiento correcto y completo:

-  Empapar el cabello sin lavar, con una loción o champú contra piojos, dejándolo actuar durante unas 2-4 horas.
-  No tapar la cabeza con toallas, porque absorben el producto. Se puede cubrir la cabeza con un gorro plástico.
-  No secar el cabello con secador, pues se pierde el efecto de la loción.
-  Lavar el cabello con champú normal o contra piojos y enjuagarlo con agua y vinagre (una parte de vinagre y dos de agua), para despegar las liendres. Este tratamiento se puede realizar 3 veces, cada 10 días; aunque depende de las indicaciones de la fórmula registrada en el medicamento.
-  Quitar las liendres con la mano, que es lo más eficaz, o usar la peinilla para piojos durante 5-10 minutos.
-  Las prendas, toallas, ropa de cama, etc., debe lavarse con agua caliente.
-  Los peines, adornos del pelo, etc., se sumergirán en loción contra piojos durante unos 10 minutos.



🍌 Es muy importante examinar a todos los que conviven en una casa, cuando hay una persona con piojos, y aplicar el tratamiento a los que estén afectados.

🍌 No intercambiar objetos de uso personal como toallas o peines.

**Importante:** Jamás intente empapar o lavar el cabello de los niños o niñas con plaguicidas agrícolas o caseros para pulgas u otros insectos. Estas sustancias pueden intoxicar o envenenarlo causando lesiones graves y hasta la muerte.



## 2. El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes.

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies, evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como de infecciones.

## 3. El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones.

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas.

Al estudiar, leer o ver televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista. Es importante hacer un control médico para prevenir cegueras y otras enfermedades de la vista.

## 4. La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades. Es conveniente evitar meterse objetos en la nariz.

## 5. La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades.

Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades de la casa, la escuela y el trabajo. El contacto permanente de estas con papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales.

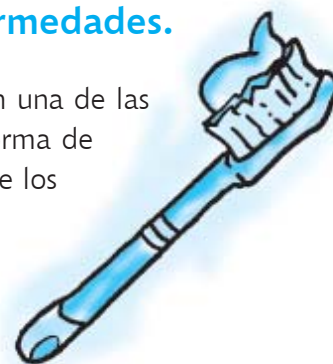


Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a los bebés y otras personas.

Un hábito fundamental debe ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en la casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

## 6. La higiene de la boca evita diversas enfermedades.

El mal aliento así como los malos olores, se constituye en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.



De esta forma también prevenimos la caries dental y la enfermedad periodontal (debilidad y sangrado de las encías). El cepillado en forma de "barrido" de los dientes con una crema fluorada tras cada comida, y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud oral.

## 7. La higiene de los oídos facilita la buena escucha.

Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones de un médico. Es importante tener en cuenta que no se deben introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. El lavado de los oídos debe practicarlo un experto.

## 8. La higiene de los genitales es clave para evitar infecciones.

Aunque el baño diario no hace daño a nadie, hay momentos en los que algunas personas a causa de enfermedades, tratamientos o accidentes no pueden

hacerse un baño completo. Sin embargo el aseo de las zonas genitales debe hacerse a diario. Con ello no sólo se evitan los malos olores, sino la adquisición de infecciones y enfermedades.

## 9. Higiene de la vivienda.

El aseo diario de la vivienda se constituye en una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de plagas y por ende de enfermedades.

Esta rutina incluye:

- 🍊 La limpieza de la cocina, quitando la basura y limpiando las hornillas y todos los utensilios (loza, molino o piedra de moler, estantes, alacenas, nevera).
- 🍊 Es necesario barrer y limpiar diariamente la vivienda y sus alrededores, tomando en cuenta que si el suelo es de tierra es necesario humedecerlo, para evitar el amontonamiento de residuos.
- 🍊 En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas y muebles, incluyendo las camas o los chinchorros. Se recomienda mover o cambiar periódicamente de sitio los muebles por lo menos unas dos veces al año.
- 🍊 Es importante el aseo diario del baño, letrina o unidad sanitaria para evitar malos olores y proliferación de gérmenes, hongos y bacterias. Para ello es importante usar jabón y desinfectante.
- 🍊 La ropa de camas, debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.
- 🍊 De igual forma el lavado de la ropa exterior e interior de las personas es fundamental. En lo posible esta ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios.
- 🍊 Es importante ventilar diariamente la vivienda. Para ello se deben abrir puertas y ventanas.
- 🍊 Los alrededores de la vivienda como patios, jardines y solares, deben mantenerse limpios y libres de basuras, para evitar la proliferación de ratas, zancudos, moscos y plagas.



- En sitios de tierra caliente en donde proliferan los insectos es importante colocar aneos en las ventanas y utilizar toldillos en las camas. De esta forma se pueden evitar picaduras de insectos y sus consecuentes enfermedades.
- Los recipientes con agua para consumo humano y para otros usos, deben mantenerse bien tapados.
- El lugar en donde duermen y permanecen los animales debe estar lejos de la vivienda y mantenerse también aseado y libre de estiércol.
- Es necesario disponer de canecas o recipientes con tapa para el almacenamiento adecuado de las basuras. Estas deben estar alejadas de la cocina, los dormitorios y el comedor.



...Y no olvide: una vivienda limpia significa salud para todos.

## 10. Higiene en la escuela

Una buena higiene solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que propendan por su salud y bienestar. Los hábitos son aquellos comportamientos que se hacen a diario y de manera permanente; sólo se consideran hábitos cuando se practican todos los días.

La escuela se constituye en un espacio fundamental para lograr inculcar hábitos. Usted como docente deberá enseñar a los niños y a las niñas a:

- Trabajar juntos para mantener limpia la escuela y sus alrededores.
- Barrer la escuela todos los días.
- Recoger la basura de los alrededores de la escuela (todos los niños y niñas deberán participar de esta actividad).
- Tener un sitio dispuesto para almacenar la basura y cada semana quemarla o enterrarla si no pasa el carro recolector.





- 🍊 Lavar los baños (también es importante que todos los niños y niñas participen de esta actividad).
- 🍊 Asear los salones o aulas de clase todos los días.
- 🍊 Rosear las matas y jardines de la escuela.

Para fortalecer la práctica de hábitos de aseo personal es importante que usted:

- 🍊 Haga que cada día antes y después del refrigerio o almuerzo escolar, los niños y las niñas, se laven las manos y se cepillen los dientes.

- 🍊 Inspeccione las uñas de los niños y niñas, y haga que las corten una vez a la semana.



- 🍊 Inspeccione sus cabezas para ver si tienen piojos. Si es así comuníquelo a sus padres para que inicien un proceso de limpieza a los niños.
- 🍊 No permita que anden descalzos, escupan en el suelo, boten basura o pongan cosas sucias en su boca.
- 🍊 Resalte siempre las conductas higiénicas de niños y niñas, y valore su esfuerzo por mantenerse limpio.

Lo más importante es que usted como maestro de ejemplo, para ello se recomienda:

- 🍊 Preocuparse por su apariencia personal.
- 🍊 Presentarse limpio y arreglado al aula de clase.
- 🍊 Exigir que el salón siempre esté limpio y bien dispuesto para iniciar la clase.
- 🍊 Participar con los niños y las niñas en las actividades del aseo sin descargar en ellos la total responsabilidad.

No olvide que los niños y niñas se fijan más en lo que hace el profesor que en lo que dice.

Somos parte de la humanidad y es bueno ser solidarios en la medida de nuestras posibilidades. Es importante cultivar y mostrar afecto hacia los amigos, familia y compañeros. La buena relación con los y las compañeras de clase contribuye a nuestro bienestar personal y a crear un ambiente de solidaridad e higiene mental, tan importante como la higiene corporal.

## 11. Higiene de los alimentos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la higiene alimentaria comprende todas las medidas necesarias para garantizar la inocuidad sanitaria de los alimentos, manteniendo a la vez el resto de cualidades que les son propias, con especial atención al contenido nutricional.

La higiene de los alimentos abarca un amplio campo que incluye la manipulación de los alimentos de origen vegetal, la cría, alimentación, comercialización y sacrificio de los animales así como todos los procesos sanitarios encaminados a prevenir que las bacterias de origen humano lleguen a los alimentos.

La contaminación de alimentos se produce desde diferentes fuentes así: el aire, el agua, el suelo, los seres humanos, los animales y demás seres vivos. No todos los microorganismos que contaminan los alimentos crudos tienen la misma importancia sanitaria, unos se denominan microorganismos alterantes y los demás se denominan microorganismos patógenos.

### En la escuela

La tienda escolar es el lugar de la escuela donde niños, niñas y maestros compran diariamente las onces o merienda. Al igual que la cocina de nuestra casa debe mantenerse siempre limpia y en orden, para evitar la contaminación de los alimentos que allí se almacenan y preparan.

Recomendaciones para el manejo adecuado de la tienda y restaurante escolar:

- Debe estar situada en áreas que no interfieran con las actividades de clase.



- 🍊 Los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.
- 🍊 Los alimentos deben estar bien empacados y correctamente almacenados.
- 🍊 Los alimentos perecederos deben consumirse el mismo día, pues estos tienden a dañarse o a descomponerse rápidamente.

Las personas que atienden las tiendas y restaurantes escolares deben:

- 🍊 Usar ropa apropiada (bata y gorra), siempre limpias y de colores preferiblemente claros.
- 🍊 Manipular los alimentos con los utensilios adecuados y no con las manos.
- 🍊 Es necesario que el manipulador de alimentos se lave las manos cuando alguna de las siguientes acciones tenga lugar:



- 🍊 Antes de iniciar la manipulación o preparación de los alimentos.
- 🍊 Después de ir al baño.
- 🍊 Después de haber tenido que tocar objetos de alta manipulación como: dinero, teléfono o llaves.
- 🍊 Después de tocarse el pelo, la nariz o la boca.
- 🍊 Después de toser o estornudar.
- 🍊 Tras haber manipulado productos crudos.
- 🍊 No deben manipular los alimentos quienes tengan una cortadura o herida reciente.

Y lo más importante de todo...respetar y tratar debidamente a los niños y niñas.

### En la vivienda

- 🍊 La preparación de los alimentos en la vivienda, también requieren cuidados especiales por parte de las personas implicadas.

- La limpieza empieza por las personas que van a manipular los alimentos, y en orden de prioridad sigue la cocina con sus estantes, alacenas, electrodomésticos, recipientes y loza. Estos cuidados garantizan que los alimentos estén libres de contaminación.

Algunas normas importantes a tener en cuenta:

- Escoger alimentos cuyo tratamiento previo garantice que son seguros (que su manipulación se haya basado en las indicaciones expuestas).
- Preparar los alimentos con agua hervida.
- Lavar y desinfectar las frutas y verduras.
- Antes de abrir un enlatado leer su fecha de vencimiento.
- Hervir la leche cruda antes de consumirla.
- No guarde alimentos enlatados, estos deben ser consumidos en su totalidad de forma inmediata una vez destapados.
- No mezclar alimentos crudos con alimentos cocidos.
- Consumir los alimentos inmediatamente después de su preparación y si no se consumen de inmediato, refrigerarlos.
- Lavarse las manos con la frecuencia necesaria.
- No estornudar o toser sobre los alimentos.
- Tener las canecas de basura alejadas de la zona de preparación de alimentos.



### En restaurantes y ventas de comidas

Además de las recomendaciones sugeridas para la manipulación de alimentos en la vivienda es importante:

- Mantener los alimentos perecederos en refrigeración (0-5°C), o congelación (< -18°C), hasta el momento de utilizarlos.

- 🍊 No dejar alimentos perecederos a temperatura ambiente más tiempo del necesario.
- 🍊 Las ensaladas de productos protéicos o de artículos picados, deberán mantenerse  $< 3^{\circ}\text{C}$  hasta su consumo.
- 🍊 Mayonesas, salsas, cremas y natas, se mantendrán en refrigeración y se consumirán en 24 horas.
- 🍊 Mantener un alto grado de limpieza en locales, utensilios y equipos.
- 🍊 Proteger los alimentos de insectos, roedores y otros animales.
- 🍊 Utilizar agua potable para su preparación.
- 🍊 Evitar la preparación de calentados. Es decir las sobras de comida recalentarlas al día siguiente. Estos pueden contener bacterias que podrían causar intoxicaciones.
- 🍊 Enseñar a los niños y niñas a no consumir alimentos preparados en sitios públicos, como la calle y las ventas ambulantes.



## Cinco claves para la inocuidad de los alimentos:

La Organización Mundial de la Salud, OMS, interesada en disminuir los riesgos para la salud por consumo de alimentos, ha diseñado la estrategia denominada "cinco claves para la inocuidad de los alimentos". Dichas claves son:

### 1. MANTENGA LA LIMPIEZA

- Lávese las manos antes y después de preparar los alimentos, y a menudo durante su preparación.
- Lávese las manos después de ir al baño.
- Lave y desinfecte todas las superficies y equipos que vaya a usar durante la preparación de los alimentos.
- Proteja los alimentos y las áreas de la cocina, de insectos, mascotas y de otros animales (guarde los alimentos en recipientes cerrados).

## 2. SEPARE ALIMENTOS CRUDOS Y COCINADOS

- Separe siempre los alimentos crudos de los cocinados, y de los listos para comer.
- Use utensilios adecuados para manipular la carne, pollo, pescado y otros alimentos crudos, como cuchillos y tablas de cortar.
- Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar contacto entre crudos y cocidos

## 3. COCINE COMPLETAMENTE

- Cocine completamente los alimentos, especialmente carne, pollo, huevos y pescado.
- Hierva los alimentos como sopas y guisos, para asegurarse de su cocción deben alcanzar los 70°C (58°F). Para carnes rojas y pollos cuide que la sustancia que sueltan sea clara y no rosada. Se recomienda el uso de termómetros
- Recaliente completamente la comida cocinada.

## 4. MANTENGA LOS ALIMENTOS A TEMPERATURAS SEGURAS

- No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas.
- Refrigere lo mas pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos, preferiblemente bajo los 5°C.
- Mantenga la comida caliente (por encima de los 60°C)
- No guarde comida mucho tiempo, aunque sea en el refrigerador.
- No descongele los alimentos a temperatura ambiente. Previo a su preparación, si están congelados, sáquelos del congelador y páselos al refrigerador durante el tiempo necesario para su descongelación.

## 5. USE AGUA Y MATERIAS PRIMAS SEGURAS

- Use agua tratada, que resulta segura.
- Seleccione alimentos sanos y frescos.
- Para su inocuidad, elija alimentos ya procesados, tales como leche pasteurizada.
- Lave las frutas, verduras, y hortalizas, especialmente si se van a consumir crudas.
- No utilice alimentos después de su fecha de vencimiento.



## 12. Higiene de los animales.

La higiene relativa a los animales domésticos es esencial. El contacto entre el hombre y el animal es frecuente, en ocasiones, este contacto puede ser un riesgo y se puede entrar en contacto con agentes patógenos.

### **El contacto con el animal:**

En las viviendas es un acto frecuente que las personas acaricien y consientan sus mascotas. A los perros, gatos, roedores o incluso a animales exóticos. El pelo es portador de sustancias que pueden ser muy alérgicas para la piel y la piel del animal puede tener parásitos.



También es habitual que los perros y los gatos laman las manos de las personas. En muchas ocasiones, lamen la boca de los niños y hasta comparten sus alimentos, lo cual favorece la transmisión de agentes patógenos (cuyo número es especialmente elevado en la saliva).

Las mordeduras y los arañazos facilitan la transmisión de enfermedades al hombre, ya que los agentes patógenos pueden pasar a la sangre. Una mordedura, por ejemplo, puede transmitir el virus de la rabia si éste se encuentra presente en la saliva del animal.

La inhalación, aunque resulta más difícil de percibir, provoca el contacto del organismo con los agentes causantes de alergias.

### Recomendaciones para el manejo adecuado de los animales domésticos:

- Vacunar periódicamente a los animales.
- Proporcionar buen trato a las mascotas.
- Destinar un lugar apartado de los habitantes de la vivienda para el alimento y descanso de los animales.
- Si hay animales de distinta especie, cada uno debe contar con su lugar especial.
- Lavar y desinfectar periódicamente los sitios donde permanecen los animales.
- Disponer a diario y de manera adecuada las excretas de los animales.
- Bañar por lo menos una vez al mes al perro.
- Lavarse las manos después de tocar las mascotas.
- Asearse muy bien después de tener contacto con los animales, en especial si se van a preparar los alimentos.
- Consultar al médico veterinario o promotor de salud del municipio, cómo y cuándo se deben vacunar los animales, y qué tipo de alimentación y tratamiento requieren según sea su especie.



El compromiso se constituye en el principal valor personal que permite garantizar el asumir hábitos y comportamientos saludables a nivel individual y colectivo.

## Intencionalidad pedagógica.

El desarrollo de esta Unidad de aprendizaje tiene como intencionalidad:

- Lograr que los niños y las niñas conozcan y comprendan la importancia de la higiene como principal mecanismo para garantizar la salud de las personas. Valoren los alimentos como fuente de bienestar y salud, y comprendan la importancia de estos para su sano desarrollo.




- Identifiquen las prácticas higiénicas que pueden implementar a nivel personal y en los diferentes espacios en los que se desarrollan.
- Asuman nuevos comportamientos y hábitos orientados a mejorar sus condiciones higiénicas.

Esta Unidad de aprendizaje se desarrollará mediante la realización de tres talleres así:

## Taller 1: Ruta de los alimentos del campo a la mesa.


### Lo que juntos lograremos:

- Conocer las claves de la inocuidad de los alimentos y su importancia para la prevención de enfermedades e intoxicaciones.
- Reconocer las fortalezas y debilidades de la manipulación de los alimentos en sus viviendas.

 **Actividad No. 1.** Adriana de casa  
(Tomada de: [ww.panalimentos.org/panalimentos/files/5claves.doc](http://ww.panalimentos.org/panalimentos/files/5claves.doc))



- **Lo que necesitamos:** Historia y Test.
- **¿Cómo lo hacemos?**
  - Organice a los alumnos y alumnas en pequeños grupos de no más de tres personas. Distribuya las copias de la historia de "Adriana de Casa" y del test.
  - Pídeles que lo lean y que discutan las respuestas en el grupo.
  - Hagan una puesta en común de las distintas respuestas, para revisar si efectivamente fue entendido el tema y consolidar lo aprendido.
  - Pida a los estudiantes escribir una historia similar basándose en su propia experiencia y en su hogar, utilizando los conceptos aprendidos (correcta manipulación de alimentos, cocción adecuada, refrigeración, etc.)

 **Actividad No. 2.** Mi familia y la manipulación de los alimentos. (Tomada de: [www.panalimentos.org/panalimentos/files/5claves.doc](http://www.panalimentos.org/panalimentos/files/5claves.doc))



- **Lo que necesitamos:** ficha de entrevista.
- **¿Cómo lo hacemos?**
  - Distribuya una copia de la encuesta para cada estudiante, y lea en voz alta las preguntas.

- Es aconsejable discutir sobre a quién preferentemente se le puede hacer la encuesta (por ejemplo, a la persona que se encarga regularmente de preparar la comida en casa).
- Promueva que los niños y niñas discutan sobre los resultados de esta actividad con sus familiares.
- A cada alumno y alumna, se le proveerá una ficha para completar con las respuestas que se brinden en la encuesta. Las respuestas serán consignadas en "sí" o "no", según corresponda. Cuando el trabajo finalice, los estudiantes deben agruparse en pequeños grupos para comparar los resultados. Ellos podrán establecer algunas generalidades según la edad de las personas que respondieron, y también pueden confeccionar tablas, gráficos u otras posibilidades visuales para contrastar sus apuntes.
- Solicite a cada niño y niña, que elabore un decálogo de recomendaciones sobre la manipulación de los alimentos en su respectiva vivienda de acuerdo con el resultado de la encuesta.
- Organice una visita de inspección sanitaria al restaurante y tienda escolar, para conocer cómo se manipulan los alimentos en la escuela.

## Taller 2: ¿Cómo nos beneficia la higiene del entorno?

### Lo que juntos lograremos:

- Conocer las principales prácticas de higiene en la escuela, la vivienda y el entorno, y reconocer la importancia de éstas para la salud de las personas.

### Actividad No. 1. Lo bueno y lo malo

- **Lo que necesitamos:** fotocopia de la ilustración, papel craft, temperas, colores, marcadores.

#### • **¿Cómo lo hacemos?**

- Entregue a cada niño y niña, la ilustración sobre lo "Bueno y lo Malo". A continuación pídeles que desarrollen de manera individual su reflexión y anoten las diferencias encontradas.
- A continuación organice varios grupos de trabajo según la cantidad de niños y niñas en el aula.
- En grupo compartirán su trabajo individual y harán un listado de las diferencias encontradas en cada ilustración. Luego hallarán las causas y las consecuencias de cada una de las prácticas, buenas y malas, encontradas en el grupo, por ejemplo:



Práctica	Causa	Consecuencia
Niño o niña hace popó en el patio.	No hay letrina.	Contaminación del ambiente.

Cada grupo elaborará una cartelera con los resultados de su trabajo. Finalmente se hará un mural que será expuesto en la escuela durante por lo menos dos semanas.

### **Actividad No. 2.** Adivina adivinador

- **Lo que necesitamos:** fotocopia de las adivinanzas, recortes de noticias del periódico relacionadas con prácticas de higiene.
- **¿Cómo lo hacemos?**
  - Entregue a los niños y niñas las adivinanzas, y pídale que descubran lo que es.
  - A continuación organice varios grupos y entrégueles la noticia. Pídale que la lean cuidadosamente y que descubran en ella la situación central. A continuación deberán reflexionar sobre las causas y las consecuencias de dicho acontecimiento.
  - Luego en plenaria socializarán los resultados de su trabajo.
  - También en plenaria, pídale que elaboren un cuestionario sobre la aplicación de las prácticas de higiene en su vivienda, en la escuela y en su entorno.
  - Pídale que una vez resuelto el cuestionario, elaboren un acuerdo o compromiso para cambiar algunas prácticas inadecuadas.

Barro y barro sin parar  
mi misión es ayudar,  
para que todos los días  
tu casita limpia pueda estar.

Los ratones y las pulgas  
a tu casa llegarán,  
si nos mantienes tiradas  
por ahí en cualquier lugar.

Soy tu amigo y compañero  
aquí solito tú entras,  
te bañas y te perfumas  
también aquí te refrescas.

### Taller 3: ¿Cómo cuidamos nuestra salud para vivir mejor?

#### **Lo que juntos lograremos:**

- Reconocer las diferentes normas de higiene y su importancia para la prevención de las enfermedades.
- Reflexionar sobre la aplicación de las diferentes normas de higiene.

**Actividad No. 1.** Cuando me cuido, me quiero

- **Lo que necesitamos:** fotocopia de la imagen y adivinanzas.

• **¿Cómo lo hacemos?**

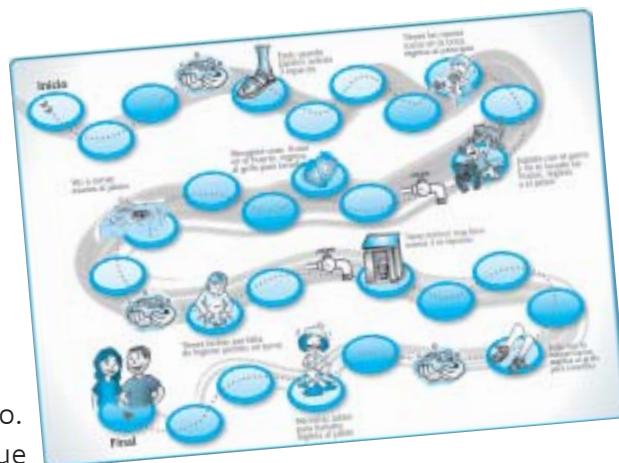
- Entregue a cada niño y niña una fotocopia de la actividad.
- Pídeles que resuelvan de manera individual el cuestionario.
- A continuación entréguales una hoja blanca y solicíteles que escriban las cinco prácticas de aseo personal más importantes para las personas.
- A continuación y en plenaria, identifiquen los beneficios de las prácticas seleccionadas por los niños y niñas, y los problemas o consecuencias que trae para la salud, el no practicarlas.
- Organice varios grupos de trabajo (mínimo cinco), y pídeles que preparen un socio drama sobre una práctica higiénica. Cada grupo lo hará sobre una diferente.
- En plenaria presentarán los socio dramas preparados.
- Pida a los niños y niñas que elaboren un decálogo de prácticas higiénicas personales, y que lo ubiquen en su casa, en su cuarto o su lugar preferido.
- Como tarea solicite a los niños y niñas, que con la ayuda de sus padres elaboren el decálogo de hábitos de higiene para su vivienda.



**Actividad No. 2.** El juego de la higiene. (Tomado de: "Manual de educación para la salud". J. Dettman, Sarah y B. Pressly, Patricia)

• **Lo que necesitamos:**

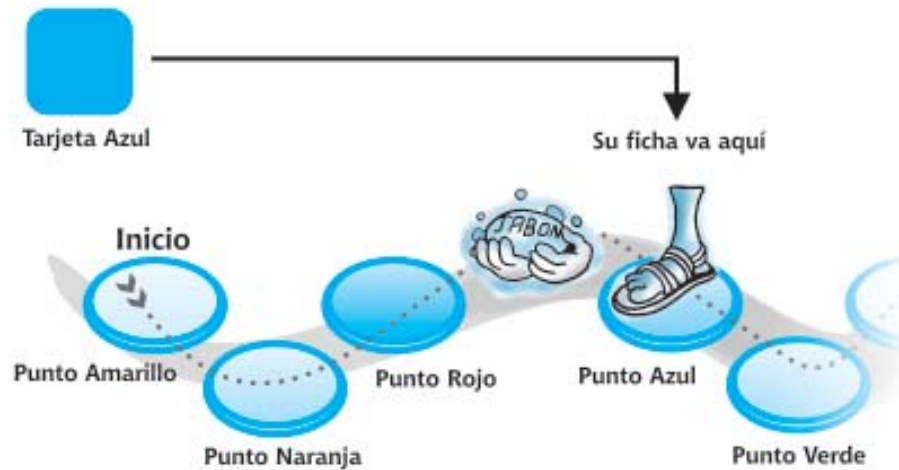
- Unos juegos hechos de cartulina (vea la siguiente página)
- 25 tarjetas de diferentes colores (para cada juego).
  - 5 de rojo
  - 5 de azul
  - 5 de amarillo
  - 5 de naranja
  - 5 de verde
- Una ficha para cada jugador.



• **¿Cómo lo hacemos?**

- 5 o 6 jugadores para cada juego.  
Los niños y niñas tienen que

- saber leer para participar en este juego. Por eso, es más apropiado para los estudiantes del 4° a 6°. Los más pequeños pueden observar.
- Todos pongan sus fichas al principio.
  - El primer jugador escoge una tarjeta y pone su ficha en el espacio del color de la tarjeta escogida.



- Si llega a un espacio con un punto negro y una flecha, lea y siga las instrucciones.
- Sigan tomando turnos hasta que un jugador llegue al final - BUENA SALUD - y gane.

Es importante que el profesor ayude a los niños y niñas a entender los mensajes sobre higiene en este juego.

A continuación se presenta a manera de sugerencia un formato que le permitirá evaluar los logros de los niños y las niñas. Recuerde que este es un ejemplo que podrá ser adaptado y ajustado por usted.

## Lo que juntos hemos aprendido.

Apellido y nombre del niño o niña:

El niño o la niña es capaz de ...

S F N

1	Reconocer las diferentes prácticas de higiene personal, y del entorno.			
2	Identificar las prácticas de higiene en la escuela.			
3	Identificar las 5 claves para la inocuidad de los alimentos.			
4	Bañarse diariamente o al menos 3 veces a la semana.			
5	Cambiar a diario su ropa exterior.			
6	Hacer su aseo bucal a diario, luego de cada comida.			
7	Mantener su pelo peinado y ordenado			
8	Participar en las actividades grupales de aseo del aula y de los baños de la escuela.			
9	Apoyar el desarrollo de labores de aseo de su vivienda.			
10	Enseñar a sus padres lo aprendido en relación con la higiene.			

**S:** siempre **F:** frecuentemente **N:** nunca

De igual forma es importante que usted revise tanto la pertinencia de las actividades, como el desarrollo de los contenidos en relación con los logros obtenidos

## Evaluación de la Unidad de aprendizaje.

Apreciado(a) docente:

- ¿Considera que los contenidos desarrollados en esta cartilla, son suficientes para informar a los niños y niñas sobre la importancia de la higiene para la salud de las personas?
- ¿Los niños y niñas han aprendido y puesto en práctica nuevas normas de higiene?
- ¿Los padres de familia tuvieron la oportunidad de participar en las actividades pedagógicas propuestas?
- ¿Las actividades pedagógicas sugeridas motivaron y despertaron el interés de los niños y las niñas por el tema?