



COMPLEJO EDUCACIONAL SAN ALFONSO  
FUNDACIÓN QUITALMAHUE  
Eyzaguirre 2879 Fono 22-852 1092 Puente Alto  
[planificacionessanalfonso@gmail.com](mailto:planificacionessanalfonso@gmail.com)  
[www.colegiosanalfonso.cl](http://www.colegiosanalfonso.cl)



## **Guía N°10 “Higiene y Seguridad de los Párvulos”**

**Curso IV° Medio C**

**Docente Pamela González Newman.**

Correo Electrónico [pamela.gonzalez@colegiosanalfonso.cl](mailto:pamela.gonzalez@colegiosanalfonso.cl) , Celular +56989407406

**Objetivo Aprendizaje (OA 6);** Promover hábitos de salud, higiene y autocuidado en niños y niñas menores de seis años, utilizando las técnicas señaladas en el manual de salud y en el programa de prevención de riesgos y evacuación de la institución.

**Aprendizaje Esperado (04);** Apoya el aseo personal de niños y niñas menores de seis años con respeto por su intimidad, de acuerdo a su necesidad y grado de autonomía, considerando orientaciones pedagógicas y normas de higiene, seguridad y prevención de riesgos, en el marco de interacciones positivas y fomento del bienestar integral.

### **Hábitos para Higiene de Niños**

Una frase popular asegura “higiene es salud”. De hecho, se trata de un principio básico en la prevención de salud según el cual, es posible reducir el riesgo de contagio de numerosas enfermedades transmisibles con la aplicación de algunas medidas de aseo básicas. Sin embargo, un informe publicado por la Organización de las Naciones Unidas para la Infancia reveló que una tercera parte de la población mundial no implementa las medidas de higiene básicas, siendo los niños el colectivo más vulnerable.

No en vano los pediatras recomiendan inculcarles a los niños desde pequeños los hábitos de higiene que deben seguir a diario. Esto no solo mejorará su salud reduciendo el riesgo a enfermarse, sino que también incidirá en su desarrollo haciendo que el pequeño sea más organizado, cuidadoso y autoexigente consigo mismo. Además, aprenderán a preocuparse más por su apariencia personal y su salud, ganando en autonomía, autodisciplina y voluntad. También es un ejercicio estupendo para entrenar la constancia y el esfuerzo personal en la formación de hábitos y el cumplimiento de metas personales.

## Cinco hábitos de aseo diario obligatorios, que debemos apoyar en los niños en conjunto con los padres de familia

### **1. Cepillarse y mantener limpio el cabello**

El cabello, al igual que el resto de la piel, se ensucia con mucha facilidad debido al polvo del ambiente y las secreciones del cuero cabelludo. Por eso, es importante lavarlo con frecuencia y cepillarlo diariamente para estimular la salud capilar y mejorar su aspecto. Se trata de unos de los hábitos de aseo diarios más elementales que el niño deberá aprender tan pronto como adquiera las habilidades motoras básicas. Al inicio ni siquiera es importante que el niño se cepille o lave bien el cabello ya que se trata de un ejercicio que requiere entrenamiento. Lo esencial es que concientice las ventajas que le reporta este sencillo hábito de higiene personal, mientras lo ayudas a obtener mejores resultados.

### **2. Cepillarse los dientes**

Introducir el hábito del cepillado dental a edades tempranas es vital para garantizar una óptima salud bucal en el niño. De hecho, es la única manera para prevenir muchas de las enfermedades dentales como las caries, la halitosis y algunos problemas en las encías. Lo ideal es que a partir de los 3 años ellos solos sean capaces de cepillarse los dientes, aunque durante los primeros meses necesitarán la revisión constante del adulto. Es importante que realicen el cepillado desde las encías hasta los dientes, de manera circular y sin ejercer demasiada presión para no dañar el esmalte dental. Este ejercicio deberán repetirlo después de cada comida y antes de irse a la cama.

### **3. Lavarse las manos**

Se trata de unos de los hábitos de higiene diarios más importantes pues basta para prevenir enfermedades como la tuberculosis, la neumonía, el cólera, la influenza y las infecciones gripales. Ten en cuenta que las manos son la principal herramienta de trabajo de los niños por lo que es usual que las pasen por superficies contaminadas y luego, cuando se las llevan a la boca o a los ojos, trasladan en ellas las partículas infecciosas que pueden enfermarlos. De hecho, las estadísticas indican que los niños que se lavan más las manos enferman menos que los que no tienen este hábito. Por eso, cuanto antes les enseñes a lavarse bien las manos, mejor. Eso sí, es importante que aprendan a lavárselas durante al menos 30 segundos, sobre todo después de jugar, ir al baño, toser o tocar superficies sucias.

#### **4. Limpiarse y cortarse las uñas**

Mantener las uñas bien cortas y limpias es una garantía de salud. Básicamente, debajo de las uñas se acumulan las bacterias y virus procedentes de las superficies que los niños tocan constantemente. Por eso, mientras más cortas, menos probabilidades habrá de que alberguen suciedad. Aunque más allá del tamaño, también es esencial mantenerlas limpias. Y cuanto antes le enseñes esto a tu hijo, mejor. Si es mayorcito puedes enseñarle a que se corte solo las uñas, pero si es pequeño será mejor que se las cortes tú para evitar accidentes. En cualquier caso, debes enseñarle cómo mantener las uñas limpias, puedes darle un pequeño cepillo de cerdas suaves para que se las limpie cuando se lave las manos.

#### **5. Ducharse**

Probablemente se trata del hábito de higiene diario más importante ya que mientras el niño se ducha, elimina de su piel los restos de suciedad e infección. Ten en cuenta que la piel está expuesta todo el día a los agentes contaminantes del entorno, a las superficies sucias y a las secreciones que ella misma produce, como el sudor y la grasa corporal. Por eso, es importante limpiarla, al menos una vez al día, para eliminar la suciedad y las toxinas, permitiendo que los poros transpiren mejor. Se trata de un hábito que ayuda a prevenir enfermedades como la gripe, la sarna y el acné, a la vez que mejora la apariencia personal y la sensación de bienestar en el niño.

#### **Actividad**

Crear una actividad que involucre a los padres de familia y los niños, que tenga relación con los hábitos de presentación personal. Recuerda que la actividad se debe detallar con inicio, desarrollo y finalización.

La actividad la será compartida en clases virtuales.