



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

## “HÁBITOS DE HIGIENE EN LA ESCUELA”

|  |
|--|
| AUTORÍA<br><b>CRISTINA VACAS POZUELO</b> |
| TEMÁTICA<br><b>HIGIENE</b>               |
| ETAPA<br><b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>       |

### Resumen

Con este artículo pretendemos hacer llegar a los futuros docentes y a los docentes actualmente en ejercicio la importancia de promover una adecuada adquisición de hábitos higiénicos en sus alumnos y alumnas, ya que éstos se constituirán como una parte indispensable del currículo de la Educación Infantil, pudiendo encontrarlos explícitamente en la normativa referida a nuestra comunicad autónoma.

### Palabras clave

Higiene bucodental, higiene corporal, imagen personal cuidada, normativa vigente, autonomía, limpieza, cuidado, motivación, hábitos, actitudes.

### 1. INTRODUCCIÓN

Desde la escuela y en niveles de educación infantil se debe promover en los niños y niñas la idea de que la higiene es básica no solo para la imagen personal, sino también para la salud. Siendo la higiene una costumbre que deben adquirir desde pequeños y pequeñas y poco a poco a través de la práctica diaria y la imitación de los mayores.

La higiene no sería posible si las capacidades motrices no empiezan a estar desarrolladas, por eso, desde la escuela, debemos promover que los niños y niñas vayan coordinando movimientos que les lleven a la realización de acciones como frotarse las manos, enjuagárselas, secárselas, etc. siendo estas las acciones que estarán implícitas en la vida cotidiana.

Es muy común pensar que en la escuela se transmiten únicamente saberes académicos, siendo esta idea una concepción muy alejada de la realidad, ya que los niños y niñas, en sus actividades diarias, encontrarán momentos en los que deberán asearse, por ejemplo: lavarse las manos antes de la hora de comer y después de la comida, limpiarse los dientes tras la merienda, lavarse las manos a la



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

vuelta del patio, lavarse la cara antes de la hora de la salida para estar limpios y aseados para nuestros familiares que nos recogerán, también en la limpieza de su lugar de trabajo, etc.

Nosotros como docentes, debemos conocer la imagen que poseemos para nuestro alumnado, debiendo saber por ello, que en nosotros y nosotras los niños y niñas verán un modelo a seguir e imitar, por tanto nuestro ejemplo será fundamental, es decir, si pretendemos que nuestro alumnado sea cuidadoso con la imagen personal cuidada y del espacio limpio y saludable, tendremos que realizar las mismas acciones que ellos y ellas.

Aunque los pasos a seguir en la higiene corporal suelen iniciarse en el hogar, debemos reforzarlos desde la escuela, ya que debemos entender que por la especificidad de la etapa, los niños y niñas necesitan saber que existen conexiones entre lo que se realiza en los diferentes lugares de permanencia (hogar-escuela), por ello, explicaremos los pasos que se han de seguir a la hora de lavarse las manos: abrir el grifo, mojarse las manos, coger el jabón, frotarse las manos con el jabón para hacer espuma, enjuagarse bien y secarse las manos correctamente en la toalla, no en la ropa; además de señalar la importancia de mantener hábitos de higiene a la hora de realizar las comidas.

## 2. LA HIGIENE EN LA ESCUELA

Para nuestra labor diaria, los docentes habrán debido preparar con anterioridad qué elementos van a utilizar con respecto al aseo en su día a día con los pequeños/as, por ello, la planificación de los momentos educativos de higiene y cuidado deberá hacerse previamente a la llegada a la escuela de nuestro alumnado.

### 2.1. Materiales para el aseo en el aula

- Cepillo para las uñas: Este material será adecuado para transmitir en los alumnos y alumnas de Educación Infantil la necesidad de mantener nuestras manos limpias y aseadas, ya que éstas funcionan como principal fuente de alimentación, por ello, explicaremos a los niños y niñas que a la vuelta del recreo y cuando hayamos estado jugando en el arenero es necesario que utilicemos este cepillo para quitar los restos de tierra que se han podido quedar alojados en las uñas.

- Pastilla de jabón o jabón líquido: Con estos elementos trabajaremos los hábitos referidos a la higiene de nuestras manos en momentos de utilización de diversos materiales plásticos y también antes de los momentos de la alimentación o a la llegada del recreo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

- Toallitas húmedas: Con ellas, los niños y niñas aprenderán a limpiarse correctamente la cara tras los momentos de ingestión de alimentos, antes de salir al patio, para limpiar restos de mucosidades y también como modo de lograr una imagen personal más cuidada tras su estancia en la escuela.

- Toallas: Para que los niños y niñas sequen sus manos tras lavárselas o tras limpiarse los dientes, favoreceremos así su uso frente a la costumbre infantil de secarse las manos en la ropa, fuente también de múltiples infecciones.

- Cepillos de dientes y vaso para el enjuague: Cada niño/a a comienzos de curso llevará su cepillo de dientes y su vaso de enjuague, ya que en la escuela los niños y niñas realizan a media mañana un segundo desayuno que les posibilitará reponer fuerzas y algunos de ellos incluso permanecerán después de las clases en el comedor, debiendo promover desde los tres años que los niños y niñas tengan una buena higiene bucodental, sabiendo que debemos ayudarles a terminar esta difícil tarea.

## 2.2. ¿Por qué educar en hábitos de higiene?

En estas edades es muy frecuente que los niños y niñas enfermen debido a agentes infecciosos, por lo tanto, debemos conocer que estas enfermedades que podemos catalogar como transmisibles conllevan la presencia de tres elementos:

- Fuente de infección: Suelen referirse a personas, animales, objetos contaminados, alimentos...
- Mecanismos de transmisión: Pueden clasificarse según sean por contagio directo: manos sucias, objetos y alimentos contaminados, etc. o por contagio indirecto: cuando alguien tose o estornuda cerca de nosotros/as, etc.
- Receptor: es frecuente que las personas contraigan enfermedades a través de la boca, las manos, la piel, los genitales, etc.

Por este motivo, desde la escuela, debemos mostrar a los niños y niñas la importancia que posee la higiene personal para la prevención y promoción de la salud en la infancia.

## 2.3. Regularidad de hábitos en la escuela

Los hábitos se trabajarán a diario y en cada uno de los aspectos que rodearán la vida en la escuela. Sin embargo, hay que destacar que conseguir que los niños y niñas alcancen los objetivos propuestos, debemos armarnos de paciencia, ya que los resultados del trabajo no se verán de inmediato, sino que aparecerán a largo plazo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

Como el pensamiento del niño y la niña está aún en desarrollo, debemos tener en cuenta que los hábitos que pretendamos lograr sean lo más simples posibles, avanzando en dificultad progresivamente en el tiempo.

#### **2.4. Importancia del ambiente**

El niño y la niña deben contar con un ambiente que esté plenamente a su disposición ya que el tiempo de permanencia en la escuela será muy amplio y la necesidad de movimiento y de autonomía irá creciendo en el paso de los años. Por este motivo, los artículos de aseo estarán a su alcance, es decir, si queremos que nuestro alumnado se lave las manos necesitamos que el jabón y la toalla estén a su altura.

Con la práctica, el niño/a sabrá dónde están los objetos de higiene, añadiéndolo progresivamente a su esquema de conocimiento e interiorizándolo como un hábito del día a día.

#### **2.5. Los hábitos no son un castigo**

Cuando proponemos a nuestro alumnado que se asean tras la vuelta del recreo o tras haber realizado la ingesta de alimentos, debemos tener presente que la adquisición de hábitos no es un hecho obligatorio y que su no realización supondría un castigo inmediato, hemos de verla como una acción positiva que al realizarla proporcione placer a la persona.

#### **2.6. El aseo como momento de placer**

Si queremos que nuestro alumnado adquiera hábitos de higiene corporal y espacial debemos ser creativos en su presentación, podemos lograrlo a través de un panel de motivación, por ejemplo: Si realizamos en cartulina blanca una tabla que incluya los hábitos que queremos que se adquieran a través de un dibujo explicativo en su parte superior y los nombres de nuestro alumnado en el lateral, podremos proponer que cada vez que un niño/a realice correctamente una actividad referente al panel añadiremos a su nombre una estrella de papel, cuantas más estrellas logre ganará el puesto de encargado al día siguiente.

### **3. TIPOS DE HÁBITOS HIGIÉNICOS QUE SE TRABAJAN EN LA ESCUELA**

A continuación estableceremos una clasificación de aquellos hábitos que se trabajarán desde la escuela ya que por su valor educativo pueden ayudarnos a prevenir todo tipo de enfermedades infantiles.



ISSN 1988-6047    DEP. LEGAL: GR 2922/2007    Nº 16 - MARZO DE 2009

### **3.1. Hábitos higiénicos en la alimentación**

La hora de comer en la escuela es una realidad, ya que llegado el momento previo a la salida al recreo, se realiza la merienda o desayuno para reponer fuerzas que nos ayude a proseguir unas horas más en la escuela. La hora de comer debe entenderse como parte esencial y en la que habrá que promover una buena higiene.

Durante el momento de comer hay una serie de reglas que no debemos dejar pasar, porque ellas evitarán la contaminación de los alimentos, y por ende el contagio de enfermedades e infecciones.

Algunos de los hábitos que se pueden seguir a la hora de comer serán:

- Habrá que lavarse las manos antes y después de comer, de ir al baño, y cepillarse correctamente los dientes.
- La comida que se cae al suelo no se comerá, puesto que el suelo puede contener microbios que causen enfermedades. Es frecuente ver en las meriendas o en el comedor que los niños y niñas cuando se les cae un alimento al suelo tienden a comérselo.
- Los niños y niñas tendrán cada uno su recipiente con agua o un vaso donde echarla, puesto que no permitiremos que cuando tengan sed se acerquen a los grifos, habiendo podido observar que chupan el filtro.
- Los alimentos crudos se limpiarán muy bien, y los platos y vasos que se usen deberán haber cumplido correctamente con hábitos higiénicos.
- Proporcionaremos a cada niño/a una servilleta, ya que es la mejor forma de que entre ellos no se transmitan enfermedades por contagio directo.

### **3.2. Hábitos referidos a la imagen corporal**

Desde la escuela, podemos promover que los niños y niñas deseen tener una imagen personal cuidada, por ello, propondremos que se inicien en actividades como aprender a abrocharse y desabrocharse la bata, atarse y desatarse los cordones, ponerse y quitarse la sudadera, etc.

Es necesario que hagamos ver a los pequeños y pequeñas la necesidad de cambiarse de ropa a diario, ya que sobre todo en el período estival y debido al calor sofocante que sufrimos en nuestra comunidad autónoma, con la actividad diaria se suda mucho más. Vestirse y desvestirse es la primera señal de independencia, por eso, propondremos algunas actividades que les ayuden a interiorizarlo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

- **Vestirse**

Para promover que los niños y niñas aprendan cómo deben vestirse y qué orden se debe seguir trabajaremos inicialmente con muñecos y muñecas. Por ello, presentaremos a través de la mascota de la clase, algunos tipos de vestimenta que se suelen usar en las diferentes estaciones, es decir, si trabajamos el invierno, tendremos que proporcionar, la ropa interior, los calcetines, los pantalones-faldas-vestidos, la camiseta interior, jersey, bufanda, abrigo, guantes, etc. Y trabajaremos el orden en el que deben ir poniéndose la ropa.

- **Abrochar y desabrochar**

Realizaremos actividades en las que los niños y niñas se enfrenten a cremalleras, velcros, botones, etc. En primer lugar el acercamiento se realizará hacia objetos del entorno, posteriormente, estas actividades las realizaremos con respecto a nuestro propio cuerpo, desabrocharnos el babi, volver a abrocharlo, etc.

- **Atar y desatar**

Es muy común encontrarnos en las aulas de educación infantil unos moldes realizados con forma de zapatilla de deporte, esta actividad ayudará a los niños y niñas a desarrollar la motricidad fina, ya que tendrán que meter los cordones por los agujeros y realizar en último lugar el nudo que impedirá que el cordón se salga.

Posteriormente, estas actividades se realizarán con respecto a nuestro propio cuerpo, es decir, es necesario que los niños y niñas aprendan a atarse y a desatarse los cordones de las zapatillas que les acompañarán en su día a día.

### **3.3. Higiene bucodental**

Los docentes debemos tener presente que los dientes son el órgano principal del aparato digestivo, ya que éstos nos permitirán triturar correctamente los alimentos para que tengan un mejor tránsito por nuestro cuerpo.

Además, los dientes nos ayudan a mostrar a nuestros semejantes una gran expresividad, por lo que una sonrisa bonita y cuidada revelará gran parte de nuestra personalidad. Desde muy pequeños/as se deben inculcar hábitos de salud bucodental por lo menos tres veces al día, si los niños y niñas desde que son pequeños se acostumbran a lavarse los dientes, los riesgos de padecer caries serán muy reducidos.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

➤ Cómo y cuándo deben lavarse los dientes

Los dientes deben lavarse cada vez que se ingieren alimentos, por tanto, en la escuela, tras los momentos de merienda y de comida los niños y niñas se dirigirán al baño a lavarse los dientes, para ello las familias previamente deberán habernos traído a la escuela un cepillo de dientes y un vaso para su higiene, el docente echará en el cepillo la pasta de dientes recomendada para su uso y vigilará estos momentos para evitar accidentes o ingestas.

Es muy frecuente que los primeros días encontremos niños y niñas que en sus hogares no se haya dado importancia a este aspecto, por lo tanto les ayudaremos y aconsejaremos en los primeros días para un correcto cepillado.

➤ Técnicas para un buen cepillado

- *Técnica del fregado u horizontal*: Es una técnica sencilla y la más recomendada en los niños y niñas, puesto que consiste simplemente en “fregar” los dientes con movimientos horizontales.
- *Técnica circular*: Es la técnica recomendada para niños y niñas más pequeños, dada la menor destreza a la hora de realizar el cepillado dental. Consiste en realizar movimientos circulares amplios con la boca cerrada, abarcando desde el borde de la encía del diente superior al inferior.
- *Técnica vertical*: Con los dientes contactando se van cepillando de arriba hacia abajo y de abajo hacia arriba.

## 4. HÁBITOS DE HIGIENE ESPACIAL

Los niños y niñas a su llegada a la escuela deberán entender que este será un nuevo espacio en el que convivirán mucho tiempo durante algunos años de su vida, por tanto, debemos promover que sean higiénicos y sanos, es decir, que favorezcan su correcto crecimiento, por tanto, el docente deberá proponerle algunas pautas a seguir para el correcto cuidado del espacio-aula.

### 4.1. Técnicas de higiene en el aula

En primer lugar, los niños y niñas deberán saber que la mesa será un lugar básico para la realización de sus actividades cotidianas, puesto que será allí donde realicen las diferentes fichas, puzles, jueguen con la plastilina, almuercen, etc. Por tanto, una correcta higiene de este espacio personal le ayudará a prevenir enfermedades y por tanto, a sentirse seguro.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

Por este motivo, desde que llegan a la escuela, el maestro/a deberá promover que los niños y niñas limpien su mesa cada vez que realicen una actividad, sabemos que a estas edades la motricidad aún no está muy desarrollada, sin embargo, planteando este tipo de actividades los niños/as irán progresando en ésta. El mejor elemento para asearlas en la etapa infantil será el uso de toallitas perfumadas, sin embargo, el docente también deberá apoyar por su cuenta este tipo de cuidados, evitando así cualquier tipo de contagio.

Con respecto al cuidado del aula en general, debemos promover a través de diferentes actividades la limpieza del suelo del aula, por tanto, cada vez que tomemos un alimento que venga envuelto en papel de plata o tengamos que tirar alguna hoja que no vayamos a utilizar se depositará en la papelera, convirtiéndose este elemento en un pilar básico de nuestra clase y también de nuestra escuela en general.

## 5. ACTIVIDADES QUE MOTIVARÁN A LOS NIÑOS Y NIÑAS AL ASEO

A continuación, mostraremos algunas de las actividades que pueden motivar a los niños y niñas a realizar correctamente hábitos higiénicos, para ello y conociendo el interés que sienten hacia las burbujas, propondremos dos actividades que puedan resultarles agradables.

### Las burbujas mágicas

*Materiales:* Un pañuelo o trozo de tela de poco grosor, Pastilla de jabón o jabón líquido.

*Actividad:* Mojamos un pañuelo, lo escurrimos y le vertimos un poco de jabón en el centro del pañuelo. Posteriormente cogemos aire y contenemos la respiración, fruncimos la boca y aplicamos el pañuelo por la parte que no hayamos enjabonado y soplaremos. Repetimos esta operación varias veces, posteriormente miramos la parte enjabonada y podremos ver que se han producido burbujas.

### El vaso de burbujas

*Materiales:* Un vaso, agua, jabón líquido y una cuchara.

*Actividad:* Vertemos agua en un vaso y echamos un poco de jabón líquido, posteriormente pediremos a los niños y niñas que remuevan el agua formando círculos y dándole cierta velocidad, poco a poco verán cómo van surgiendo burbujas en su parte superior. A continuación, les comentaremos que esa misma noche pueden pedirle a sus papás y mamás que les preparen un baño con burbujas, pudiendo realizar ellos este proceso.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 16 - MARZO DE 2009

## 7. CONCLUSIÓN

Es muy importante para los docentes conocer cuáles son las medidas higiénicas más adecuadas la educación infantil, ya que nos encontramos en una etapa en la que los niños y niñas empiezan a pasar largos períodos de tiempo fuera de su hogar y en el cuál tomarán conciencia de la existencia de otras personas en su entorno, comenzando a interiorizar que la atención que pueda darle su maestro o maestra no podrá ser tan constante como la que reciben en su casa.

En la Orden 5 de Agosto de 2008 por la que se desarrolla el currículum correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía encontramos en su segundo objetivo que se hace referencia a la adquisición de autonomía en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar:

*“Adquirir progresivamente autonomía en la realización de sus actividades habituales y en la práctica de hábitos básicos de salud y bienestar y desarrollar su capacidad de iniciativa”*

Por tanto, y habiendo visto su importancia para la actual normativa vigente, debemos promover desde los primeros años de llegada a la escuela que los niños y niñas vayan haciéndose progresivamente autónomos en las actividades que regirán su vida cotidiana, siendo la higiene como una de las partes más importantes en la adquisición de ésta.

## 8. BIBLIOGRAFÍA

- Orden 5 de Agosto de 2008 por la que se desarrolla el currículum correspondiente a la Educación Infantil en Andalucía.
- Pender, M. (1996). *Actividades para aprender. El niño de 4 años*. Barcelona: Oniro.
- <http://www.bebesymas.com>

Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Cristina Vacas Pozuelo
- E-mail: [yo\\_cristy7@hotmail.com](mailto:yo_cristy7@hotmail.com)