



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

“HÁBITOS DE HIGIENE EN LA ESCUELA”

AUTORÍA ANA MARÍA GÓMEZ CASADO
TEMÁTICA IMPLANTACIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE EN NUESTROS NIÑOS
ETAPA INFANTIL – F.P

Resumen

Que la higiene debe ser algo inherente al ser humano es de todos conocidos ya que por cultura, costumbres y sentido común, todos debemos observar una serie de normas y hábitos que además de saludables permitirán dar de nosotros una imagen agradable para los sentidos de los demás.

Los hábitos higiénicos deben implantarse en el niño desde su más tierna infancia como la mejor manera de asegurarnos el éxito en la adquisición de los mismos.

Actualmente, cuando nos enfrentamos a una serie de enfermedades de fácil transmisión, es tal vez el momento más adecuado para reflexionar sobre la importancia de adquirir estos hábitos, no sólo en el hogar, sino también en nuestros centros educativos.

Con este trabajo se pretende diseñar un programa de adquisición de hábitos con el que se pueda trabajar en colegios o escuelas infantiles para conseguir que nuestros niños se preocupen y encuentren satisfactorio adquirir una serie de normas y hábitos de higiene.

Palabras clave

Higiene
Hábitos
Escuela
Salud
Dental
Cuerpo
Eliminación
Maduración



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

Ritmo

Actividades

1. INTRODUCCIÓN

Antes de plantearnos la elaboración de un programa de hábitos debemos tener claros una serie de conceptos:

En primer lugar debemos saber que un hábito es la tendencia que tenemos a repetir algo que ya hemos realizado con anterioridad. Cuando se está implantando el hábito estas acciones se realizan de una forma consciente y suponen un esfuerzo para el sujeto, pero una vez que está establecido es fácil realizar esas acciones y no conllevan ningún esfuerzo, puesto que a veces se realizan de una forma mecánica.

También es importante recordar que los hábitos no son algo que se herede, por lo tanto depende de la capacidad y voluntad del individuo el adquirirlos, pero hay que tener muy presente que, aunque el proceso de adquisición supone un esfuerzo para la persona que está adquiriendo el hábito y para la que lo está implantando, el resultado final, una vez consolidada la adquisición, merece la pena puesto que supone un ahorro de tiempo considerable.

Si tenemos muy claras las ventajas que supone el tener ciertos hábitos, también debemos tener igual de claro que conviene adquirirlos durante los primeros años de vida ya que de esta forma nos aseguramos facilidad en la adquisición y calidad y duración del hábito.

Lo ideal, según los expertos, es adquirir los hábitos en los tres o cuatro primeros años de vida ya que si se implantan en este período no se olvidarán jamás.

Diseñar un programa de hábitos para la infancia puede resultar algo complejo ya que abarcaría un amplio campo y numerosos aspectos, por eso es fundamental centrarse en algunos de estos aspectos y trabajar sobre ellos, sin que esto quiera decir que sean los únicos que resulten necesarios o sobre los que merezca la pena incidir.

Al diseñar este programa de hábitos nos vamos a centrar o vamos a tener en cuenta tres aspectos:

- Higiene dental
- Higiene del cuerpo
- Higiene de eliminación



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

No debemos olvidar que la higiene corporal no es sólo algo personal e individual referido a nuestro propio cuerpo, sino que conlleva grandes implicaciones sociales, como el hecho de sentirse aceptado o rechazado por la sociedad en función de si cumplimos o no las normas higiénicas propias de la misma. Esto supone otra implicación más, y es que, dependiendo de si nos sentimos o no aceptados, influirá también en nuestro equilibrio y bienestar psíquico.

Una simple reflexión sobre todo lo expuesto nos hará comprender la importancia de algo que consideramos obvio pero que con demasiada frecuencia olvidamos trabajar en profundidad y practicar en nuestros centros escolares: los hábitos de higiene, que nos servirán para mejorar la salud y el bienestar del sujeto, y además se convertirán en un medio muy importante para prevenir ciertas enfermedades.

2. OBJETIVOS DEL PROYECTO

La higiene corporal no es algo simple, sino que implica o se compone de una serie de cuidados que son necesarios para nuestro cuerpo, de forma que éste consiga aumentar su vitalidad y conseguir un estado saludable, por eso, cuando hablamos de higiene corporal no sólo nos referimos al aseo, sino también a otros aspectos como la alimentación, sueño o ejercicio físico.

Nos vamos a plantear conseguir una serie de objetivos como:

- Adquirir hábitos higiénicos respecto al propio cuerpo relacionados con:
 - la higiene dental
 - la higiene del cuerpo
 - la higiene de eliminación
- Considerar la higiene como un medio para sentirnos bien.

3. ACTITUDES ANTE LA HIGIENE

Es muy importante conseguir en el niño una serie de actitudes positivas con respecto a la higiene ya que esto nos va a ayudar a conseguir los objetivos que nos hemos propuesto.

Consideraremos tres aspectos haciendo referencia a las tres vertientes que se han mencionado: dental, cuerpo y eliminación.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

Con respecto al cuerpo, el niño debe aprender lo antes posible a realizar por sí mismo su higiene personal, empezando por el lavado de manos y cara. También es fundamental que aprendan a sonarse la nariz por sí mismos y lo asuman como un hábito más, y además importante, de higiene personal. El baño diario es más complicado y puede acarrear accidentes, por lo que debe ser dirigido por el adulto y el niño debe contar en todo momento con su presencia y ayuda.

Casi todos los especialistas aconsejan que a partir de los cuatro años se estimule al niño para que lo realice por sí mismo.

Para fomentar este hábito, el baño debe presentarse como algo lúdico y agradable y no como una imposición.

En cuanto a la higiene dental, se debe enseñar al niño el uso correcto del cepillo y de la pasta dentífrica, pero ésta es sólo una de las vertientes de este tipo de higiene, y es que a veces olvidamos que además de esto, hay que eliminar todos los malos hábitos que tenga de acciones o praxis relacionadas o que repercutan sobre la boca, como la costumbre de algunos niños de chuparse algún dedo o de morderse las uñas.

El respirar por la boca es otro hábito que hay que controlar, descubriendo en primer lugar si es efectivamente un mal hábito, o se trata de la consecuencia de alguna dificultad respiratoria relacionada con algún problema nasal.

Es también muy recomendable restringir todo lo posible el consumo de caramelos y el sinfín de golosinas que actualmente se presenta ante el niño ya que la sobrecarga en el consumo de azúcar que esto implica trae como consecuencia la aparición temprana de las caries, que repercuten directamente en la salud del sujeto.

Y por último, en cuanto a los hábitos de eliminación lo más importante es conseguir prolongar al máximo el tiempo de separación entre cada micción.

También tendremos en cuenta que hasta que no se establezca plenamente el control diurno, que en general se suele conseguir alrededor de los dos años, no podemos plantearnos como objetivo el conseguir el control nocturno, ya que para ello el niño ha de tener una mayor madurez.

Un método para lograr en el niño el control nocturno de la micción es que lo haga antes de acostarse, y despertarlo para que vaya al baño a la hora en la que se orina en la cama, pero siempre procurando prolongar este período para que el niño se despierte cada vez más tarde, hasta que llegará un momento en el que pasará durmiendo toda la noche y sin orinarse.

Este mismo método es válido para conseguir el control de la defecación, pero teniendo en cuenta que éste se consigue más tarde y que el niño ha de lograr madurar más antes de conseguirlo.

En todo caso, tanto en el control diurno como en el nocturno, hay que tener en cuenta que a la hora de instaurar estos hábitos debemos hacerlo de manera progresiva, adaptándolos al ritmo madurativo del niño ya que para conseguirlo es necesario que se produzca una maduración fisiológica del sistema nervioso y muscular, además de un desarrollo cognitivo, motor y afectivo, y sobre todo debemos hacerlo sin imposiciones violentas ni castigos, puesto que, como hemos dicho, en estos controles



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 OCTUBRE 2009

intervienen una serie de componentes, tanto neurológicos como sociales y afectivos, que pueden estar afectados por cualquier circunstancia y que pueden dar lugar a trastornos que requerirán de la intervención de los especialistas.

4. PERSONAS QUE INTERVIENEN

Son varias las personas que intervienen a la hora de implantar un hábito, por eso es muy importante que entre ellas exista una buena coordinación y que previamente hayan unificado criterios, porque de este modo se facilita la tarea de implantar el hábito y se asegura notablemente el éxito en la adquisición del mismo por parte del niño.

Cuando nos referimos a estas personas debemos hacer una distinción entre las que intervienen en el ámbito familiar, y las que lo hacen en el ámbito escolar.

Generalmente, y como es tradicional, en el primero de los ámbitos la persona que se suele encargar de implantar los hábitos de higiene es la madre, y lo hace en la mayoría de los casos guiada un poco por su intuición, por la tradición o por la experiencia, en el caso de tener ya más de un hijo.

En el segundo de los ámbitos serán profesores y técnicos en educación infantil los encargados de realizar esta labor.

Como el niño realiza en el colegio algunas de sus comidas diarias se podrán trabajar perfectamente hábitos de higiene referidos al cuerpo, dientes y control de esfínteres, de modo que se podrá intervenir directamente en la consecución de dichos hábitos.

Pero no debemos olvidar en ningún momento que para asegurar el éxito en la implantación, y a la vez no crear dificultades y angustias innecesarias en los niños, habrá que establecer un contacto lo más frecuente posible con los padres y cuidadores de los mismos, de modo que exista una perfecta coordinación entre todos y un consenso a la hora de establecer los objetivos que se quieren conseguir y la forma en que se pretenden alcanzar dichos objetivos, puesto que de otro modo sólo lograríamos crear confusión en el niño y dificultaríamos enormemente la adquisición de todos los hábitos que estemos trabajando.

También será en la escuela donde se pueda y deba observar los indicadores de desarrollo psicomotor del niño con el fin de poder descubrir e identificar lo más pronto posible la existencia de algún tipo de deficiencia o trastorno en el desarrollo que podrían ocasionar dificultades a la hora de adquirir los hábitos de higiene más elementales.

No debemos olvidar tampoco que los centros educativos son el lugar idóneo para estimular las capacidades (lingüísticas, motoras, cognitivas...) del niño que servirán para la adquisición de todo tipo de hábitos, entre ellos los de higiene.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

5. METODOLOGÍA PARA LA FORMACIÓN DE HÁBITOS

La metodología a seguir a la hora de implantar los hábitos que vamos a trabajar se basará fundamentalmente en una corriente pedagógica: el constructivismo, que considera que la persona no es un simple producto del ambiente en el que se desarrolla o de sus disposiciones genéticas, sino que el ser humano es el producto o el resultado de su propia construcción, la cual se va produciendo cada día como consecuencia de la interacción de los dos factores ya mencionados.

Esta construcción del propio conocimiento depende de dos aspectos, uno de los cuales es la actividad, y de acuerdo con este principio de actividad trabajaremos todos los hábitos de higiene que consideremos importante implantar, de modo que el niño no será un mero receptor, sino que participará de forma activa en la construcción de su propio conocimiento.

A la hora de trabajar observaremos una serie de normas o reglas generales que serán:

- Planteamiento de un programa previo de hábitos: antes de iniciar al niño en la consecución de cualquier hábito es necesario hacer este planteamiento puesto que los mecanismos anatómicos y fisiológicos deben haber llegado al término de su maduración, es decir, no podemos por ejemplo pretender enseñar el control de la defecación si antes no ha conseguido el de la micción por no tener edad suficiente para ello, de ahí que sea fundamental plantearnos primero qué hábitos vamos a trabajar de acuerdo a la edad cronológica y madurativa del niño.
- Planificación del ambiente. A este apartado debemos otorgarle la importancia que tiene, y a veces olvidamos que una parte del éxito o del fracaso de nuestro trabajo se debe a una mala planificación de este aspecto, sobre todo del ambiente afectivo que preparemos para que el niño sienta la necesidad de realizar las acciones que pretendemos y que al inicio pueden resultarle complicadas o poco satisfactorias.
- Regularidad y firmeza en la repetición del hábito que se está iniciando. Es fundamental que el horario de implantación del hábito sea fijo, esto no quiere decir que sea inamovible, pero siempre que se modifique debe responder a algún criterio objetivo, y no a la dificultad a la hora de iniciarlo o a las protestas o negativas que el niño pueda plantear, ya que si se sucumbe a las mismas será más arduo y prolongado en el tiempo conseguir la implantación del hábito.
- Comprensión. Entre el niño y la persona que lo inicie en el hábito debe haber una cierta complicidad, totalmente necesaria si queremos buenos resultados.
- Goce. Es fundamental que el niño perciba que el hábito que está adquiriendo es algo que le va a resultar placentero ya que de lo contrario será realmente difícil nuestra tarea y además no se podría asegurar llegar a buen término con la misma.
- Repetición de situaciones que le ayuden a recordar el hábito de una manera más fácil, y por tanto le supongan menos esfuerzo.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 23 OCTUBRE 2009

- Ejemplo. Como el niño es un gran imitador por naturaleza, es importante que el adulto tenga adquiridos los hábitos que estemos implantando para que el niño vea como los realiza y por tanto sienta el deseo de imitarlos.
- Coordinación. Aquí radica buena parte del éxito de nuestro trabajo. Si entre la familia y la escuela existe una buena corriente de colaboración se producirá la necesaria coordinación entre ambas y esto es fundamental para que tengamos la complementación idónea que llevará a que el niño vea como algo natural el hábito que estamos introduciendo puesto que, tanto en un ambiente como en el otro se realizarán las mismas acciones y se les dará la misma importancia.

6. ACTIVIDADES

Que la higiene es de suma importancia es algo que los adultos tenemos muy claro, pero debemos procurar que los niños también lo vayan entendiendo, de modo que, por ejemplo les recordemos constantemente:

- Que las manos hay que lavarlas muchas veces porque la mayoría de las infecciones se transmiten por ingerir alimentos que se han manipulado cuando las tenemos sucias.
- Que a la vuelta del colegio hay que lavarlas también.
- Que hay que secarse muy bien las manos porque en la humedad pueden sobrevivir las bacterias.
- Que hay que lavarse las manos después de usar el inodoro.
- Que tendremos que lavarnos los dientes después de cada comida.

También debemos recordar que para poder lograr todos los objetivos que nos hemos propuesto, será necesario realizar una serie de actividades encaminadas a tal fin. Entre las muchas y variadas que podemos plantear estarían:

- **Taller de cuentos**

A través de los cuentos podemos enseñar al niño a realizar cualquier actividad encaminada a adquirir hábitos de higiene. Podemos utilizar muchos y muy diversos como:

“Coco se lava los dientes” en el que el protagonista ayuda al niño a comprender esta actividad y les enseña a realizarla de una manera correcta. Para realizar la actividad hay que aprovechar los momentos en los que los niños se encuentran relajados, momento en el que se les mostrarán los dibujos del cuento mientras lo contamos.

Leer el cuento “No me quiero bañar”. Esta actividad le servirá al niño para identificarse con él mismo en esos momentos en que el baño no se le presenta como algo placentero y nos permitirá introducir una serie de preguntas y un diálogo con los niños sobre la conveniencia y las repercusiones que el baño tiene sobre la salud. Como se trata de un cuento interactivo, también servirá para enseñar al niño cómo usar el ratón del ordenador.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 OCTUBRE 2009

- **Taller de canciones**

Enseñaremos a los niños hábitos de higiene a través de canciones alusivas a los mismos, como:

“Pimpón es un muñeco”

“Todos los patitos”

Estas actividades gustan mucho a los niños porque son muy divertidas ya que además de aprender la canción se acompañará de gestos alusivos a las diferentes partes del cuerpo que se lavarán.

- **Otras actividades**

-Colorear dibujos con distintos motivos alusivos a la higiene como:

peines

cepillo de dientes

pastillas de jabón

esponjas de baño

toallas

colonia

papel higiénico...

- “Conozco el baño”. Esta actividad consiste en presentarle al niño diversos utensilios de baño que él podrá manipular y con los que podrá experimentar. Una vez que se haya familiarizado con ellos le preguntaremos el nombre de cada uno, para qué sirven y en qué parte del cuerpo se utilizan.

Esta actividad podemos realizarla en cada uno de los tres tipos de hábitos que vamos a implantar (dental, del cuerpo y de eliminación), de modo que con cada uno de ellos utilizaremos los objetos propios de esas actividades y los que con más frecuencia se empleen.

- “Lavamos nuestros muñecos”. Para realizarla le explicaremos al niño que su muñeco preferido se ha ensuciado mucho y que por tanto es necesario lavarlo. Repartiremos juguetes relativos a esta acción y guiaremos al niño para que realice todas las funciones de aseo personal, indicándole en qué orden debemos lavar las distintas partes del cuerpo: el pelo, la cara, detrás de las orejas, el cuello, los hombros, la espalda, brazos, axilas, piernas, pies, genitales. Completaremos la actividad indicándoles que también hay que hacer un buen cepillado de dientes, realizándolo si se dispone de moldes dentales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 23 OCTUBRE 2009

- “Nos lavamos”. Esta es una actividad muy sencilla de juego simbólico. Para realizarla repartiremos, como en la anterior, juguetes relacionados con el aseo personal y el niño los utilizará para hacer como si se bañara.

- “Dientes limpios”. Iniciaremos la actividad repartiendo fichas con elementos básicos de higiene bucodental para que el niño las pueda colorear, después realizaremos una demostración práctica del cepillado dental.

- Realización de un puzzle a partir de imágenes relacionadas con la práctica de distintos hábitos de higiene.

4. BIBLIOGRAFÍA

- PIAGET, J. *De la pedagogía*. Paidós. 2006
- PIAGET, J. *Psicología del niño*. Morata. 2000
- VIGOTSKY, L.S. *Psicología y pedagogía*. Akal. Madrid. 1973
- JUNTA DE ANDALUCÍA. Consejería de Educación. *Proyecto “Aprende a sonreír”*. Sevilla
- Orden 5/8/2008 por la que se desarrolla el currículum de Educación Infantil

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ana María Gómez Casado
- Centro, localidad, provincia: IES. Ntra. Sra. de la Cabeza, Andújar (Jaén)
- E-mail: anam.gomez25@hotmail.com