



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

## “LA HIGIENE COMO TAREA BÁSICA”

AUTORÍA <b>ÁNGELA MARÍA RÍOS TOLEDANO</b>
TEMÁTICA <b>SALUD, HIGIENE</b>
ETAPA <b>EDUCACIÓN INFANTIL</b>

### Resumen

La higiene estudia las condiciones y los factores personales o ambientales que influyen en la salud física y mental, y que favorecen la aparición de enfermedades.

El papel del maestro en infantil es, satisfacer las necesidades en cuanto a las normas y a la higiene de su aula, y asesorar y concienciar a las familias para procurar una óptima higiene en su vivienda.

### Palabras clave

Higiene, salud, hábitos, aseo, etc.....

### 1. HIGIENE COMO ELEMENTO DE SALUD.

#### 1.1. La importancia de la higiene.

La higiene es fundamental para ese estado completo de bienestar físico, mental y social. Muchas afecciones son contagiosas debido a una serie de hábitos, como lavarse las manos antes de comer o después de ir al servicio, o cepillarse los dientes, o la ducha diaria. Hábitos que conviene transmitir a nuestros niños/as para ayudarlos a mantener una buena salud. No obstante, es una tarea que requiere tiempo y paciencia y seamos firmes en el cumplimiento de las normas de higiene. Pero cuando hablamos de buenos hábitos no nos referimos a que el niño/a esté siempre pulcro o impecable, sino a que aprenda que, en algunas ocasiones el hecho de ensuciarse es algo normal, pero que en otras tendrá que estar limpio y aseado.

Para que un bebé tenga un desarrollo armonioso de su personalidad, no basta con que esté bien alimentado, tenga un ritmo adecuado de descanso-actividad, y mantenga unas buenas relaciones afectivas, sino que también es necesario, que esté limpio y aseado.



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

La higiene tiene como objetivo, proteger al cuerpo de agentes infecciosos o tóxicos, para así contribuir a la mejora del bienestar del niño.

Cuando los niños están en sus primeros años de vida escolar los grupos de amistades comienzan a formarse, y uno de los elementos que más usan para discriminar es la higiene. Ningún niño se va a juntar con otro que esté todo sucio, con tierra en la ropa y olores poco gratos. Un niño sucio es motivo de burlas y humillaciones, lo que atenta contra su dignidad, contra el normal proceso de inserción social.

El hábitat familiar del niño es el primer núcleo de infecciones. Por ejemplo: las ventanas cerradas todo el día, el encierro, el humo del cigarrillo... permiten que los virus presentes en el ambiente se desarrollen; por ello hay que evitarlos.

Igualmente debemos tener presente, la higiene ambiental; que se refiere a los espacios, materiales y ambiente en el que el niño desarrolle sus actividades en función de sus condiciones higiénicas.

## **1.2. La higiene en los bebés.**

Muchos padres tienen miedo de que sus bebés contraigan infecciones y los someten a una higiene obsesiva que puede perjudicar su sistema inmunológico. Los primeros años del ser humano se caracterizan por el padecimiento de numerosas infecciones, pues no nos encontramos preparados para enfrentarnos a los microbios que nos esperan tras nuestro nacimiento. La lactancia y las vacunas empezarán a ayudar al bebé para el desarrollo de su sistema inmunológico, pero necesitará padecer enfermedades para conseguir que este madure y alcance la funcionalidad necesaria. Por tanto, no es exagerado el hecho de decir que las infecciones en los niños son algo frecuente y que con una recuperación adecuada son beneficiosas para el desarrollo de sus defensas.

Los padres, especialmente los primerizos, sienten miedo y muchos de ellos se obsesionan por la prevención de estas infecciones aplicando una higiene rigurosa, estricta y excesiva; incluso conocemos referencias de caos en los que los padres obligan a las personas que visitan a sus bebés a ponerse mascarillas, o a lavarse las manos con un jabón antiséptico antes de tocarlos. El hecho de mantener a los bebés en una burbuja no tiene sentido, pues por mucho que se intente esta prevención en contacto con el resto de las personas, con sus iguales, tanto en guarderías como colegios, y padecerán de continuo una serie de infecciones para las que no han desarrollado las defensas necesarias.

Por otro lado, la excesiva higiene durante los primeros meses favorece el desarrollo de ciertas alergias y asma, puesto que el sistema inmunológico de estos niños no reacciona oportunamente y la respuesta es inadecuada ante ciertas agresiones del entorno.



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

## 2. HIGIENE AMBIENTAL.

La higiene no se reduce a la atención y cuidado de la persona, sino que hace referencia a todo el entorno donde viven los niños. Por ello, es importante que los niños se desarrollen en unas condiciones ambientales óptimas.

La educación infantil, es una buena oportunidad para iniciar esta tarea. La educación medioambiental se debe considerar un contenido transversal y general, que se desarrolla a través de todas las actividades del centro.

### 2.1. Adquisición de hábitos.

Las necesidades de higiene de los niños, en sus primeros años, van a estar solucionadas por los adultos, éstos tendrán una doble función: cuidar del mantenimiento de la higiene general del niño, y fomentar su progreso en la adquisición de hábitos.

La evolución en la adquisición de medidas de higiene personal pasa por tres fases:

- **Fase pasiva:** la persona adulta es la que realiza las actividades de higiene al bebé.
- **Fase de colaboración:** el niño empieza a participar en su propio aseo. Al principio el niño se limitará a ayudar a la persona adulta, y más adelante será el adulto el que se limite a prestar una simple ayuda.
- **Fase activa:** independencia de las maniobras de aseo personal por parte del niño, aunque al principio se hará bajo una simple vigilancia por parte de la persona adulta.

La actuación conjunta entre familia y escuela, va a ser esencial para una mayor eficiencia en la adquisición de los hábitos saludables de aseo y arreglo personal.

Crear unos hábitos higiénicos en el niño es una tarea complicada puesto que requiere un trabajo intenso por parte de los padres. Existen una serie de consejos prácticos para tener éxito en la tarea:

1. Los padres deben dar el ejemplo. Como referentes del niño deben tener un hogar limpio y aseado. Además hay que mostrarle cómo uno se lava los dientes, explicándole qué es lo que está haciendo, para qué sirve el cepillo y la pasta dental.

2. Deben inculcarse hábitos desde temprana edad. Un niño siempre va entender más de lo que puede expresar, por eso es necesario que el padre esté especificando el porqué de cada acción higiénica y los beneficios sanitarios que reporta.

3. Regularidad. Los hábitos deben crearse a diario. Los padres deben armarse de paciencia porque los resultados de su trabajo no se verán de inmediato, sino a largo plazo. Lo ideal es que las instrucciones que reciban los niños sean lo más simples posible.



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

4. El niño debe contar con un ambiente preparado. Los artículos de aseo deben estar al alcance de los niños.

5. Cada momento de aseo debe ser grato. Jamás hay que decir "lávate el pelo porque si no te voy a castigar sin televisión". Por el contrario, es mejor mostrar el lado positivo: "que agradable es tener el pelo limpio". La idea es no mostrarle el castigo por no asearse, si no los beneficios que trae.

6. Hay que ser creativo. En el caso de padres con más de un hijo un sistema que dio óptimos resultados con el mayor no siempre será igual con el menor, en tal caso el padre debe tener la capacidad y la paciencia de innovar.

## **2.2. Un hogar sano y limpio con los consejos clásicos.**

El uso de detergentes con una correcta higiene en el hogar, el lavarse las manos antes y después de comer o de utilizar el lavabo, el intentar taparse la nariz y la boca con un pañuelo al toser o estornudar se constituyen como medidas básicas y fáciles de llevar a cabo para prevenir enfermedades.

## **3. ASEO CORPORAL.**

El aseo corporal es un aspecto esencial en la higiene porque es la limpieza del niño y es imprescindible para su desenvolvimiento cuando ha de convivir y estar en contacto con otras personas.

Los principales responsables del aseo corporal de los niños son las familias.

Adentrándonos en los cuidados específicos del bebé debemos saber que la higiene en los primeros meses de vida es esencial, no sólo en lo que hace referencia al cuerpo, sino también la de todo aquello que el niño manipula, y de todo el entorno donde vive. Mobiliario, materiales y juguetes han de ser lavados y desinfectados teniendo precaución con el polvo y la humedad por ser focos infecciosos. Antes de iniciar cualquier actuación destinada a la higiene del bebé haberse lavado bien las manos con agua y jabón.

### **3.1. Baño, ducha y aseo corporal.**

Como sabemos la piel es una de las barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, además, es un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto. La piel del recién nacido es muy frágil y madura hasta los 8-9 años.

El baño es una de las actividades que es responsabilidad de la familia. El baño debe hacerse a diario. Que el bebé esté limpio y cómodo garantiza evitar infecciones o irritaciones en su piel. No se debe olvidar que la piel del bebé es muy frágil y sensible. Para que el baño sea una rutina, se debe bañar al niño cada día a la misma hora. Antes de iniciar el baño, es conveniente, caldear la habitación a una temperatura adecuada. Después se ha de preparar la bañera y disponer de: bañera, jabón, esponja, champú infantil, crema o aceite corporal y toalla. Se deben utilizar jabones neutros o cremas, según la piel sea grasa o seca.



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

La temperatura del agua debe ser templada. Al meter al niño en el agua, se ha de coger de forma que uno de los brazos le sostenga la cabeza, la nuca y los hombros, y la otra mano sirva para apoyar las nalgas del niño. Esta será la mano que quedara libre para lavarle. Se debe lavar al niño de arriba abajo, echándole agua por la cabeza, y por el cuerpo, utilizando la esponja o manos. El cabello se debe lavar diariamente hasta los 2 años, utilizando un champú infantil y sin meter la cabeza dentro del agua.

No se debe prolongar el baño más de tres o cuatro minutos. Cuando se haya finalizado, el bebé se debe levantar despacio para que no sienta vértigo, ponerlo en una toalla del algodón y arroparle.

Es fundamental que se le cubra la cabeza, porque es la parte del cuerpo donde los bebés pierden el mayor calor corporal y que se le seque bien, sobre todo por los pliegues para prevenir las escoceduras y los hongos. Debe hacerse sin frotar al bebé, dándole ligeros golpecitos con la toalla por todo el cuerpo para evitar irritarle la piel. Terminado con el secado, aplicar una crema hidratante por todo su cuerpo con un masaje suave.

El baño es importante porque se convierte en un momento placentero y aumenta la comunicación afectiva niño-adulto. El goce que produce introducirse en el agua, la posibilidad de chapotear y el contacto directo con el adulto, les transmite una sensación tranquilizadora, de bienestar y de seguridad.

Alrededor de los 4 años, la actividad del baño puede transformarse en ducha. Necesitará ayuda y recomendaciones. No obstante, debe mantenerse la vigilancia y durante bastante tiempo, ya que para realizar acciones como lavarse la cabeza, regular la temperatura del agua, o salir y entrar de la bañera, necesitaran de la colaboración de la persona adulta.

Es importante limpiar los oídos. Para ello, se utilizará una gasa o toalla húmeda y se limpiarán los pabellones exteriores y la parte de detrás de las orejas donde se acumula suciedad. No es conveniente la utilización de bastoncillos.

### **3.1.1 El ritual de lavado y limpieza.**

Si observamos que le niño es incapaz de utilizar un baño que no sea el de su casa, que se lava obsesivamente las manos o la cara, o que necesita tener controladas sus cosas en su cuarto de baño quizá nos encontramos ante un problema de carácter obsesivo. Las personas que padecen esta obsesión piensan que llegarán a contaminarse o ensuciarse mediante el contacto con determinadas situaciones u objetos, y si tal contacto se produce, pueden llegar a experimentar una sensación desagradable sobre su piel, se sienten contaminados, y solo desean liberarse de esa sensación. Por ejemplo, estas personas creen que el contacto con los lavabos públicos les expondrá a algún tipo de enfermedad que a su vez ellos transmitirán a terceros. Con independencia de que la posibilidad real de contraer alguna enfermedad con unas precauciones mínimas sea muy reducida, la persona obsesivo-compulsiva siente y actúa como si el peligro fuese inminente, inmersa en una interminable cadena de situaciones relacionadas entre sí que la llevarán a lavarse incansablemente para reestablecer la sensación de limpieza y seguridad.



ISSN 1988-6047

DEP. LEGAL: GR 2922/2007

Nº 23 - OCTUBRE 2009

### **3.2. Cabello.**

Se aconseja lavar el pelo 2 o 3 veces por semana a partir de los 2 años. En general, a los niños no les gusta que les laven el pelo, para motivarlos nos podemos ayudar de champús infantiles que no escuezan los ojos. El lavado del pelo se debe realizar frotando el cuero cabelludo suavemente y despacio con las yemas de los dedos y procurando un enjuague generoso para que no queden restos de champú. En cuanto al peinado se debe favorecer la adopción de peinados que permitan a los niños y a las niñas peinarse solos. El cepillo sirve para mantener su pelo limpio. Debe ser de cerdas suaves y hay que pasarlo con suavidad y humedecido para no hacerle daño.

### **3.3. Dientes.**

El cepillado de los dientes es un aspecto importante a introducir en edades tempranas. Es conveniente que el niño aprenda y adquiera la costumbre de lavarse los dientes cuanto antes mejor. Se recomienda su inicio a partir de los 18 meses, realizando un cepillado después de cada comida, siendo el más importante el de antes de irse a dormir.

Se enseñará a depositar la crema en el cepillo, y cómo cepillarse de forma correcta desde las encías hacia los dientes. Después se enseñará a enjuagar la boca y a limpiar y guardar el cepillo.

Por último, se han de tener en cuenta dos aspectos: por una parte se deben realizar revisiones por parte del dentista; y se deben establecer hábitos relacionados con el abuso de las golosinas que favorecen la aparición de caries.

### **3.4. Uñas de manos y pies.**

Las uñas se deben mantener cortas y limpias porque son uno de los vehículos de transmisión de gérmenes y debido a que retienen suciedad y los niños tienden a llevarse las manos a la boca. Además., pueden arañarse la cara.

Para su limpieza, además del agua y del jabón, es recomendable un cepillo. Las uñas de las manos es mejor cortarlas de forma redondeada, mientras que las de los pies es mejor cortarlas rectas.

## **4. ARREGLO PERSONAL.**

### **4.1. Trucos para vestir y calzar a nuestros pequeños con más facilidad.**

En cuanto los pequeños comienzan a controlar los movimientos de su cuerpo, se dan cuenta de que la ropa es un obstáculo porque limita su capacidad de acción y se encuentran más libres estando desnudos. A partir de ese momento, la tarea de vestirlos empieza a complicarse y necesitamos un margen de tiempo amplio que nos permita hacerlo relajados. Antes de empezar, es conveniente que



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

tengamos a mano todas las prendas que vamos a utilizar y, una vez hecho esto, vestirlo en la misma rutina de todos los días, niños/as adquieren seguridad y son capaces de saber qué ocurrirá inmediatamente después de adelantarse a cada acontecimiento.

Cuando estemos en pleno desarrollo, intentaremos convertir esta tarea en un juego, cantando canciones, contando un cuento, acariciándolo o diciéndole en voz alta el nombre de cada prenda para que vaya ampliando su vocabulario.

#### **4.1. ¿A qué edad puede comenzar a vestirse solo?**

Muchos niños/as empiezan a querer ser autónomos a los dos años, pero la mayoría no adquiere suficiente destreza hasta los cuatro años.

Para los pequeños resulta mucho más fácil desvestirse y lo suelen hacer muy bien ya pasados los primeros dos años de vida; sin embargo, vestirse es otro tema diferente. Tardan bastante en aprender a colocarse las prendas más sencillas y en saber manejarse con lazos, corchetes, botones..., todavía a los cuatro y a los cinco años necesitan nuestra ayuda.

Es importante:

Permitir que experimente sin corregir demasiado, pues podría perder el interés.

Ayudar, pero alabando sus logros para que no se dé cuenta de nuestra mano.

Comenzar con la tarea para que pueda continuar y llegar al final con éxito.

Colocar todas las prendas extendidas y en el orden en que debe ponérselas.

#### **4.2. El calzado.**

##### ❖ Consideraciones a tener en cuenta sobre el calzado.

Aplicar un tipo de calzado con facilidad de quitar y poner etc ...

Configurar una base de sustentación para el niño.

Al principio la planta es plana ya que el pie aun no se ha desarrollado pero dispone de una gran flexibilidad. Se debe tener en cuenta que el crecimiento del pie en estas edades es muy acelerado, así que a la hora de elegir el calzado se debe prever que no perjudique el crecimiento del pie y que contribuya a su adecuado desarrollo.

##### ❖ ¿Cómo deben de ser los zapatos?

Los zapatos deben ser adecuados al tamaño de pie y se deben adaptar a este.

Deben tener una buena sujeción en la parte del talón y que dejen movilidad a los dedos.

La suela debe ser flexible.





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

El calzado ha de ser individualizado, no usar el de hermanos mayores.

Han de ser fáciles de quitar y poner.

En cuanto al cierre del calzado se recomienda el sistema de cordones, pero el sistema de velcro se recomienda en los niños menores de tres años.

Humedecer los cordones de los zapatos antes de atárselos con el fin de evitar que se deshagan los nudos.

Hay que evitar la sudoración para ello, es recomendable el uso de calcetines. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad

## 5. ALGUNAS RECOMENDACIONES

**Geles de baño concentrados y sus derivados:** no es recomendable utilizar diariamente en todo el cuerpo los productos específicos destinados a la higiene personal de los niños; sí se pueden aplicar en la zona que acumula mayor suciedad, siendo aconsejable rebajados con agua y aplicarlos con esponjas suaves.

**Ducha y baño:** el baño es un momento de placer para los niños desde que son bebés; se diviertan jugando en la bañera y además se relajan. Cuando llega el momento de enjabonarlos, es imprescindible una esponja suave y un champú que no irrite los ojos.

**Higiene dental:** el niño observará cómo sus papás se lavan los dientes y para qué sirven el cepillo y la pasta dental; de esta manera, alrededor de los dos años imitará los movimientos de sus mayores al lavarse los dientes. A partir de los tres años conviene que el niño aprenda a cepillarse solo los dientes con un cepillo adecuado y una pasta infantil, especialmente formulada para la protección de dientes infantiles y el fortalecimiento de encías. Como mínimo se lavará dos veces al día, aunque lo recomendable es hacerlo después de cada comida.

**Oídos:** cuidado con los bastoncillos tradicionales; conviene utilizar aquellos con cabezal más grueso para evitar lesiones.

**Uñas:** cortar siempre rectas y sin dejar picos, con tijeras de punta redondeada y no cortarlas demasiado, pero vigilar su crecimiento dado que lo hacen a un fuerte ritmo, especialmente las de las manos.

## 6. BIBLIOGRAFÍA.

- APEL, T: (1997). De la cabeza a los pies. El cuerpo como eje integrador de contenidos. Buenos Aires: Ed. Eique.
- DIEZMA, J.C. y otros: (1993). Desarrollo físico y salud. Madrid: Ministerio de Educación y Ciencia.





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

- GEIS, P: (1992). ¡A vestirse! Ed: Combel.

#### Autoría

---

- Nombre y Apellidos: Ángela María Ríos Toledano.
- Centro, localidad, provincia: Aguilar de la Frontera, (Córdoba).
- E-mail: [angela18g@hotmail.com](mailto:angela18g@hotmail.com)