

Escuela Para Padres: “Hábitos Saludables: Mente sana, Cuerpo sano”.

NIVELES: ED. PARVULARIA
Y DE 1° A 4° BÁSICO

Que es la higiene

La higiene es el conjunto de hábitos y prácticas que ayudan a mantener el cuerpo, el hogar y los alimentos limpios para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.



importancia

Mantener una buena higiene ayuda a evitar infecciones, mejora la autoestima y favorece un ambiente saludable para todos.



CONSECUENCIAS DE LA FALTA DE HIGIENE.

Si no se mantiene una higiene adecuada, pueden aparecer problemas como: **ENFERMEDADES:** Infecciones en la piel, enfermedades alérgicas o respiratorias por acumulación de polvo, problemas digestivos por consumir alimentos contaminados. **PROBLEMAS SOCIALES:** Malos olores corporales que pueden causar rechazo. Un ambiente sucio puede generar incomodidad en las demás personas.

¿Sabes cómo prevenir los piojos?



Revisa frecuentemente el pelo de tus hijos para buscar liendres.



Limpia siempre los cepillos y los peines con agua caliente.



Evita que los niños se intercambien cepillos del pelo o prendas de ropa como bufandas, gorras o toallas.



Utiliza peines de púas finas o **lendrera** para facilitar la eliminación de las liendres.



Lava la ropa de cama, toallas, gorros y bufandas con agua muy caliente (50° - 60°).

ACCIONES PARA CUIDAR LAS PARTES DEL CUERPO:



Láverse las manos con agua y jabon antes de comer y después de ir al baño



Cepillarse los dientes después de cada comida



Bañarse todos los días para mantener el cuerpo limpio



Peinarse el cabello para mantenerlo ordenado y limpio



Usar ropa limpia todos los días



Tomar agua todos los días para hidratarse



Comer frutas y verduras para estar fuerte y sano



Dormir al menos 8 horas para que el cuerpo descanse



Ir al medico cuando algo duele o no te sientes bien

Tarea del hogar



Revisar que las uñas de sus hijos estén bien cortaditas.

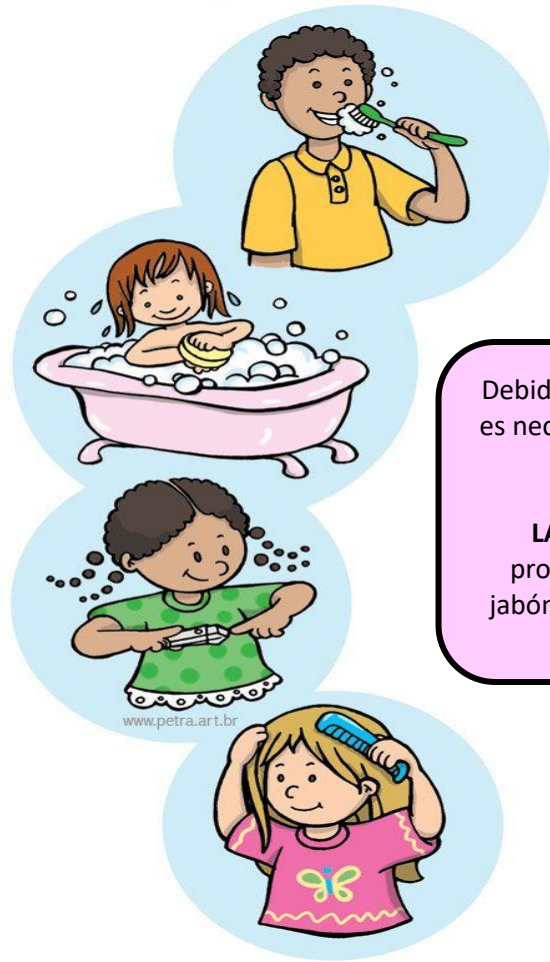
No olviden revisar regularmente la cabecita de sus hijos para evitar la pediculosis. (Enfermedad causada por piojos)

Procurar que todos los días su hijo tenga hábitos de higiene personal.

Recuerde que en el caso de los niños(as) pequeños quienes están aprendiendo a asearse, vestirse o prepararse para el colegio es fundamental la supervisión y guía de un adulto para que puedan desarrollar hábitos de higiene y aseo personal. El hogar es la primera escuela, el colegio refuerza los hábitos que debe enseñar el hogar.

Escuela Para Padres: “Hábitos Saludables: Mente sana, Cuerpo sano”.

NIVELES: 5° Y 6° BÁSICO



La adolescencia es una etapa de fuertes cambios en el cuerpo de nuestros hijos e hijas.

Los pre adolescentes comienzan a darse cuenta de que aparece bello en lugares donde antes no tenían, olores corporales que no habían sentido antes y experimentan también emociones y sensaciones intensas que les provocan cambios en sus estados de ánimo. Todo esto por el despertar de las hormonas.

Debido a todos los cambios que comienzan a vivir los pre adolescentes en su desarrollo es necesario acompañarlos y guiarlos hacia conductas autónomas de higiene, cuidado y aseo personal, por ejemplo:

LA PIEL: las glándulas sebáceas comienzan a producir mayor cantidad de grasa, provocando la aparición de espinillas o acné, por lo cual el baño diario, lavarse con jabón especial la cara, otras partes afectadas y consumir una alimentación equilibrada ayudan mucho.

BAÑO DIARIO: las glándulas sudoríparas producen mayor cantidad de sudor, lo cual puede causar enfermedades como la micosis y un mal olor. Por eso, es necesario que un pre adolescente se bañe todos los días, use desodorante en axilas, talco en los pies y secarse muy bien sobre todo en los pliegues. Se recomienda usar alguna loción o colonia después del baño para demostrar una buena presentación personal.

LAS UÑAS: por higiene las uñas deben estar limpias y cortas, ya que allí se alojan muchas bacterias capaces de provocar enfermedades.

LA BOCA: durante este periodo ya han salido la mayoría de los dientes definitivos, el cambio hormonal y la acumulación de comida puede producir caries y enfermedades de las encías. Por eso se deben cepillar los dientes y lavar la lengua 3 veces al día, después de cada comida y antes de dormir. Se sugiere también usar hilo dental para sacar restos de comida entre dientes y muelas.

Higiene en la adolescencia



La higiene en la adolescencia es esencial para mantener una buena salud y bienestar. Durante esta etapa de cambios físicos y hormonales, es importante prestar atención a la higiene personal para evitar problemas de salud y sentirse cómodo. Aquí hay una breve explicación de la higiene en la adolescencia y ejemplos de lo que se debe hacer tanto en la higiene femenina como en la masculina:

Higiene femenina



1. **Higiene genital:** Lavar la zona genital externa con agua tibia y un jabón suave, evitando introducir jabón en la vagina, ya que puede alterar el equilibrio natural. Limpiar de adelante hacia atrás después de defecar para prevenir infecciones.
2. **Cambio de productos menstruales:** Cambiar tampones, toallas sanitarias o copas menstruales con regularidad para evitar irritaciones e infecciones.
3. **Higiene íntima:** Usar ropa interior de algodón, que permite una mejor transpiración. Evitar ropa ajustada y mantener la zona seca.
4. **Cuidado de la zona mamaria:** Aprender a realizar autoexámenes de mama para detectar cambios anormales.

Higiene masculina



1. **Higiene genital:** Lavar el pene y los testículos con agua tibia y un jabón suave durante la ducha. Asegurarse de secar bien para prevenir la humedad.
2. **Cuidado de la zona genital:** Mantener el vello púbico limpio y recortado si se prefiere. Evitar la irritación y el mal olor.
3. **Control de la sudoración:** Usar ropa interior limpia y transpirable, especialmente durante la práctica de deportes o actividades físicas.
4. **Autoexamen testicular:** Aprende cómo realizar un autoexamen testicular para detectar posibles cambios o bultos en los testículos. La detección temprana de problemas testiculares es importante para la salud masculina.



DEPARTAMENTO DE ORIENTACIÓN BÁSICA



COLEGIO BICENTENARIO MIRAMAR