



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS

CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

TÍTULO:

“LOS HÁBITOS DE HIGIENE PARA EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PERÍODO LECTIVO 2015-2016”

Trabajo de titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Ciencias de la Educación, profesora de Educación Básica.

AUTORA: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

TUTORA: MsC. Tatiana Fonseca Morales

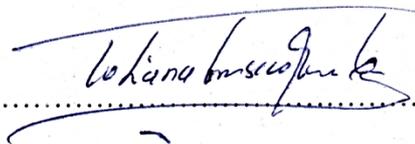
Riobamba 2016

ACEPTACIÓN DEL TUTOR

YO, MSC. TATIANA FONSECA TUTORA DE LA TESIS Y DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN HUMANAS Y TECNOLOGÍAS DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO.

CERTIFICO

Qué el presente trabajo de investigación **“LOS HÁBITOS DE HIGIENE PARA EL MEJORAMIENTO DE LA SALUD DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PERÍODO LECTIVO 2015-2016”** he asesorado la tesis de grado de la señorita **VANESSA KATHERINE TIERRA QUISPILLO** previo a la obtención del título de **LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, PROFESORA DE EDUCACIÓN BÁSICA**



Msc. Tatiana Fonseca Morales

CALIFICACIÓN DEL TRIBUNAL

“LOS HÁBITOS DE HIGIENE PARA EL MEJORAMIENTO EN LA SALUD DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PERÍODO LECTIVO 2015-2016”

Trabajo de tesis de Licenciatura en Educación Básica. Aprobado en nombre de la Universidad Nacional de Chimborazo por el siguiente Tribunal Examinador.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL

Msc. Felix Rosero



.....
FIRMA

MIEMBRO DEL TRIBUNAL

Msc. Tania Casanova



.....
FIRMA

TUTORA DE TESIS

Msc. Tatiana Fonseca



.....
FIRMA

NOTA.....10.....

DERECHOS DE AUTORÍA

El trabajo de investigación que presento como proyecto de grado, previo a la obtención del título de Licenciada en CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, es original y basado en el proceso de investigación, previamente establecido por la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías.

En tal virtud, los fundamentos teóricos, científicos y resultados obtenidos son de exclusiva responsabilidad de la autora y los derechos le corresponden a la Universidad Nacional de Chimborazo.


Vanessa Katherine Tierra Quispillo
C.I.:060458549-7

DEDICATORIA

El presente proyecto dedico a:

Dios por darme la fuerza y la sabiduría necesaria para poder culminar esta etapa muy importante de mi vida, por este motivo es que le ofrezco este espacio, que me hace sentir muy orgullosa de mi ya es un trabajo que me costó esfuerzos, logros, y dificultades pero a su vez me hizo comprender que cuando una se propone a metas lo logra.

A mis padres quienes fueron una pieza clave en este trascurso porque ellos siempre me dieron su apoyo tanto económico como emocional y tenerme paciencias y sobre todo comprensión en cada uno de mis peticiones.

A mi hijo quien es mi mayor orgullo, él es por quien quiero salir adelante y continuar creciendo cada día más además mis hermanos ellos son mi ejemplo y son los que han estado día a día a mi lado y dándome las fuerzas necesarias para seguir adelante.

A mis licenciados quienes me han tenido mucha paciencia y me han brindado todo el apoyo de ellos para terminar mi carrera y además por toda la sabiduría que me han compartido que espero ponerlo en práctica toda mi vida como profesional en Educación.

Con mucho cariño para todos.



Matías David Chávez

AGRADECIMIENTO

Manifiesto mi Agradecimiento especial a la Universidad Nacional de Chimborazo, Facultad Ciencias de la Educación Humanas y Tecnologías, Carrera de Educación Básica, por ofrecerme la oportunidad de conseguir una de mis metas y prepararme cada día. A la MsC. Tatiana Fonseca con su experiencia, conocimiento y paciencia ha orientado la realización de este proyecto de manera exitosa; y a mis distinguidos docentes por compartir sus conocimientos y experiencias lo que contribuyó a mi formación profesional aquella que me permitirá aportar al desarrollo de mi país, provincia y ciudad.

Vanessa Katherine Tierra Quispillo

INDICE GENERAL

CONTENIDO	Pág
ACEPTACIÓN DEL TUTOR	i
CALIFICACIÓN DEL TRIBUNAL	ii
DERECHOS DE AUTORÍA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
INDICE DE CUADROS	ix
INDICE DE GRÁFICOS	x
RESUMEN	xi
SUMARY	xii
INTRODUCCIÓN	xiii

CAPÍTULO I

1. MARCO REFERENCIAL	1
1.1 Planteamiento del problema.	1
1.2. Formulación del problema	2
1.3. Preguntas directrices	2
1.4. Objetivos	3
1.4.1. General	3
1.4.2. Específicos	3
1.4.3. Justificación e importancia del problema	4

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes de investigaciones anteriores con respecto al problema que se investiga	6
2.2. fundamentación teórica	8
2.2.1 ¿Qué son hábitos?	8
2.2.2 ¿Qué es la h́igiene?	9
2.2.3 Los hábitos de higiene	9
2.2.5 La importancia de la h́igiene en los niños	11
2.2.6 H́igiene de la piel	11
2.2.6.1 Importancias de una adecuada higiene de la piel	12
2.2.6.2 Una adecuada higiene dela piel	12

2.2.6.3	Precauciones	13
2.2.7	Higiene de los ojos	13
2.2.7.1	Problemas en los ojos	14
2.2.7.2	Cómo limpiar los ojos	14
2.2.8	Higiene de los oídos	15
2.2.8.1	Correcta higiene del oído	16
2.2.9	Higiene de la nariz	16
2.2.9.1	Cuidados de la nariz del niño	17
2.2.10	Higiene oral	18
2.2.10.1	Buena salud bucal	19
2.2.11	Higiene de las manos	19
2.2.11.1	¿Cómo lavarse las manos correctamente?	20
2.2.12	Higiene del cabello	21
2.2.12.1	Técnicas para cuidar el pelo del niño	21
2.2.12.2	Consejos para cuidar el pelo de tus hijos	22
2.2.12.3	Problemas más habituales del cabello	22
2.2.12.4	Limpieza del cabello	23
2.2.13	Hígiene de la ropa	24
2.2.13.1	Limpieza de la ropa	25
2.2.14	Higiene mental del niño	26
2.2.14.1.	Trastornos de la higiene mental	26
2.2.14.2	Consejos de higiene mental	27
2.2.14.3	Influencia de la familia en la salud mental	27
2.2.15	Higiene de los pies	27
2.2.15.1	Cuidado de los pies	28
2.2.15.2	Cuidado diario de los pies	28
2.2.15.3	Cuidado de las uñas	29
2.2.17	Higiene de las niñas	30
2.2.18	Los genitales	30
2.2.19	Lavar a una niña	30
2.2.21	Salud	31
2.2.23	La buena salud del niño	32
2.2.23.1	Principales problemas de salud	33
2.6	Operacionalización de las variables: variables independiente.	42

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO	44
3.1 Método científico	44
3.2 Tipos de investigación	44
3.3 Diseño de la investigación	45
3.4 Tipo de estudio	45
3.5. Población y muestra	45
3.5.1 Población	45
3.8. Análisis e interpretación de los resultados obtenidos.	47

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	56
4.1 Conclusiones	56
4.3.1 Bibliografía.	58
Anexos_	xii
Ficha de observacion dirigida a los estudiantes	xiii
Documento relacionado con la investigación.	xiv
Fotografías de la investigación	xvi

INDICE DE CUADROS

CUADRO N° 1	Llega con su uniforme limpio	47
CUADRO N° 2	Se lava correctamente las manos	48
CUADRO N° 3	Cepilla sus dientes después de comer	49
CUADRO N° 4	Se asea correctamente después del recreo	50
CUADRO N° 5	Cepilla correctamente sus dientes	51
CUADRO N° 6	Se desinfectan las manos después de trabajar en clase	52
CUADRO N° 7	Mantiene sus lugar limpio	53
CUADRO N° 8	Mantiene sus materiales escolares limpios	54
CUADRO N° 9	Lleva a la escuela sus utiles de aseo	55

INDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1	Llega con su uniforme limpio	47
GRÁFICO N° 2	Se lava correctamente las manos	48
GRÁFICO N°3	Cepilla sus dientes después de comer	49
GRÁFICO N°4	Se asea correctamente después del recreo	50
GRÁFICO N° 5	Cepilla correctamente sus dientes	51
GRÁFICO N° 6	Se desinfectan las manos después de trabajar en clase	52
GRÁFICO N° 7	Mantiene su lugar Limpio	53
GRÁFICO N° 8	Mantiene sus materiales escolares limpios	54
GRÁFICO N° 9	Lleva a la escuela sus útiles de aseo	55



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS
Y TECNOLOGÍAS
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

RESUMEN

Este tema ocupa un lugar fundamental en la Educación Básica, dada la trascendencia que tienen los Hábitos de higiene ya que ofrece a los estudiantes alternativas para mejorar su salud y el cuidado de su cuerpo así también como las diferentes enfermedades que pueden adquirir si no llevan una buen ritmo de vida es por este motivo que el objetivo general que se investigo fue: Determinar la importancia, los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud de los niños de Segundo año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre del cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, período electivo 2015-2016 de este se objetivo se logró desprender tres específico por esta razón este tema de trabajo se dividió en dos variables la primera es los Hábitos de higiene y la otra el mejoramiento de la salud de los niños a los estudiantes el método utilizado fue científico, así mismo después se elaboró una ficha de observación en calidad de instrumentó y se pasó a tabular las respuestas para lograr obtener mayor información sobre esta problemática para poder obtener mayores resultados además para tener una excelente resultado se investigó en varias fuentes bibliográficas sobre el tema a investigar teniendo así el marco metodológico de la investigación, se trabajó con una población pequeña para que la investigación se mas concreto, con todos estos resultados obtenidos contribuyen una gran importancia para definir intervenciones efectivas sobre la higiene personal, que permite a la población o comunidad en general a cuidar bien su salud que constituye un valor fundamental así mejorar su calidad de vida como también es una base para futuras investigaciones relacionadas con estos temas.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN, HUMANAS Y
TECNOLOGÍAS
CARRERA EDUCACIÓN BÁSICA

THEME: The hygiene to improve the health of children sophomores basic education school November 11th canton Riobamba, Chimborazo province, elective period 2015-2016

AUTHOR: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

SUMMARY

This issue is central in basic education, given the importance they have hygiene habits and offering alternatives students to improve their health and care of your body as well as the different diseases that can acquire if they wear good pace of life is for this reason that the overall objective that was investigated was: to determine the importance of hygiene to improve the health of children Second year Basic Education School on November 11th canton Riobamba, Chimborazo province, elective period 2015-2016 this objective was achieved is releasing three specific topic for this reason this work was divided into two variables is the first hygiene habits and other health improving children to students the method used was scientific, also then an observation sheet was prepared as implemented and passed tabulate the responses to achieve more information on this issue in order to obtain better results in addition to having an excellent result was investigated in several bibliographical sources on the subject investigating and taking the methodological framework of the research, worked with a small population for research is more concrete, with all these results contribute great importance to define effective interventions on personal hygiene, which allows the population or community in general good health care is a fundamental value that improve their quality of life is also a basis for future research related to these issues.


Mgs. Myriam Trujillo B.

DELEGADA DEL CENTRO DE IDIOMAS



INTRODUCCIÓN

La elaboración de este presente trabajo, está basado en los hábitos de higiene para mejorar la salud de los niños, durante la etapa de la infancia se caracteriza por cambios drásticos y rápidos en el desarrollo físico, mental, emocional y social, es por eso que en esta edad hay que poner mucha atención sobre el aseo de nuestros niños.

Uno de los problemas encontrados, se debe a que existen docentes que no ponen mucha atención a la higiene y salud de sus estudiantes, además que no encuentran como animar al niño a que se interese a practicar sus hábitos de higiene en su vida ya que la higiene personal tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo lo cual va a ser fundamental en la prevención de enfermedades. Por tanto, es necesario adquirir conocimientos básicos de higiene personal y la influencia que ésta tiene en la salud, conocer los medios técnicos necesarios para el mantenimiento de una adecuada higiene personal.

La higiene es un sinónimo de limpieza, asepsia, salud, bienestar, educación, cultura, se la practica desde tiempos inmemoriales. La práctica de hábitos de higiene conlleva a mejorar las relaciones entre las personas, sobre todo si comparten muchos tiempos juntos.

Toda persona debe cuidar su salud, su aspecto, su limpieza; que contribuyan a la prevención de enfermedades, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive, siendo un sistema de acciones que cada niño, deben realizarlo para conservar su salud.

La salud es una condición indispensable para el desarrollo humano y un medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo de los estudiantes. El crecimiento y el desarrollo del niño, no sólo depende del adecuado consumo de nutrientes, sino también de contar con un estado saludable y tener un cuidado afectivo y estimulante en el hogar es por eso que se va tomando en cuenta lo hábitos de higiene personal ya que cuando se tiene un aseo adecuado desde pequeños pueden evitar enfermedades e infecciones y así puedan practicar todo lo

aprendido en lo largo de su vida cotidiana e incluso enseñar a todas las personas que lo rodean en su entorno.

Para esto el trabajo se ha dividido en capítulos.

En el capítulo I. consta el marco referencial, que está compuesto del planteamiento del problema, preguntas directrices, objetivos generales, específicos, justificación e importancia del tema.

En el capítulo II, se detalla el **Marco Teórico**, con las teorías científicas que orientan el trabajo investigativo, sobre las variables que son los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud de los niños.

En el capítulo III, se establece el **Marco Metodológico**, donde se especifica la metodología de la investigación, así como su tipo, diseño de estudio, para más adelante establecer la población y muestra, así como las técnicas e instrumentos de recolección de datos y finalmente las técnicas de procedimientos para el análisis de la información resultante del proceso de investigación efectuado.

En el capítulo IV, se expone las conclusiones y recomendaciones sobre los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud de los niños.

CAPÍTULO I

1. MARCO REFERENCIAL

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.

A nivel mundial se reconoce la necesidad de mantener los buenos hábitos de higiene en los niños, todos ellos deben aprender desde muy pequeños la importancia de los hábitos de la higiene personal pues además de evitar el contagio de enfermedades podemos enseñarles a mantener una vida sana.

Recordemos que hábitos son conductas que a base de repetirlas se aprenden y se hacen propias en la adquisición de estos hábitos juegan un gran papel la familia y su entorno, como la escuela porque los niños tienden hacer los que ven, lo padres y los maestros se encuentran con frecuencia con el problema que el menor no quiere lavarse y suelen llegar a la escuela con su uniforme muy desaseado, La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más que decirle al niño que no se ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio.

La formación de hábitos relacionados con la higiene personal en los educados, constituye una tarea más para la educación de la salud es allí que el docente o maestro debe estar bien informado sobre este tema.

En el Ecuador se ha realizado estudios que se ha comprobado que se puede establecer hábitos a cualquier edad pero es mucho más fácil enseñar a un niño desde muy temprana edad los hábitos de aseo, es por eso que existen campaña que realizan las guarderías como la campaña “sonrisas brillantes” (MSP, 2011)

Cuando hablamos de buenos hábitos de aseo no nos referimos a que el niño este impecable sí que cuando juegue o vaya al parque o en una clase utilice pinturas en la que es aceptable ensuciarse pero que hay otras ocasiones donde debe estar muy aseado y debe mantenerse limpio

En la provincia de Chimborazo se ha considerado que los niños con excelentes hábitos de aseo son más aceptados por su entorno es por eso que en este lugar los

maestro se han preocupado por esta falta de hábitos por lo cual crearon la campaña de la salud denominada “Caminando hacia un estilo de vida saludable”
(LA PRENSA, S.F)

En la Escuela 11 de noviembre existen niños y niñas que aún tiene problemas con el aseo ya que muchos de sus padres no se preocupan por enseñarles hábitos incluso llegan con sus uniformes sucios y sin bañarse por lo cual vemos la necesidad que el estudiante tenga claro cuáles son los hábitos de aseo que debe emplear en cada momento de su vida.

Es importante que los niños aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos en promover la salud y el bienestar personal, ayuda a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable.

Los hábitos de higiene y salud ayudan al niño a cuidar y a valorar su propio cuerpo y a percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

¿Cómo los hábitos de higiene mejoran la salud de los niños de segundo año de educación básica de la escuela 11 de Noviembre del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, período lectivo 2015-2016?

1.3. PREGUNTAS DIRECTRICE

- a) ¿De qué manera inciden los hábitos de higiene personal en su vida diaria?
- b) ¿Cuáles son los hábitos de higiene aplicados por los docentes para mejorar la salud del niño?
- c) ¿Cuáles son los requerimientos para lograr una buena salud?
- d) ¿Qué técnicas se debería utilizar para incentivar al niño a mejorar sus hábitos de higiene?

1.4.OBJETIVOS

1.4.1. GENERAL

Determinar la importancia, los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud de los niños de Segundo año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre del cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, periodo electivo 2015-2016.

1.4.2. ESPECÍFICOS

- Identificar qué son los hábitos de higiene para mejorar la salud en los niños de Segundo año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre Cantón Riobamba provincia de Chimborazo período electivo 2015-2016.

- Investigar por qué no existe buenos hábitos de higiene en los niños de la Escuela 11 de Noviembre Cantón Riobamba provincia de Chimborazo período electivo 2015-2016.

- Promover actividades sobre los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud en los niños de la Escuela 11 de Noviembre Cantón Riobamba provincia de Chimborazo período electivo 2015-2016.

1.4.3. JUSTIFICACIÓN E IMPORTANCIA DEL PROBLEMA

Los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud de los niños de segundo año de Educación Básica de la escuela 11 de Noviembre del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, período lectivo 2015-2016, es el tema que se trabajó, ya que tiene mucha importancia por su aporte en mejorar la calidad de la Educación además de dar solución a uno de los problemas que se presentan en los niños de segundo año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre, los hábitos de higiene son muy fundamentales para toda la vida del niño es por eso que debemos tomar importancia y fomentar este tipo de hábitos desde muy pequeños.

Tomando en cuenta que tanto el docente como los padres de familia desempeñan un papel muy importante en el aprendizaje de sus niños.

Por tal motivo que, he tomado en cuenta que la escuela cumple con la transmisión y la construcción de valores conocimientos y conductas, es el espacio adecuado para fomentar y concientizar a los niños y niñas además es muy importante que conozcan y se apropien de la higiene personal de cada uno de ellos y que se den cuenta que si lo practican a diario van a obtener una excelente salud.

Los docentes, queremos generar conciencia y a la vez la necesidad en cada uno de los estudiantes de poner en práctica el buen uso de la higiene personal para que a su vez ellos sean multiplicadores de este hábito en su comunidad y en su entorno familiar.

Al darle solución a este problema los beneficiados son los niños de Segundo año de Educación Básica por las razones antes mencionadas, los padres de familia porque observaran a sus hijos mejorar su calidad de vida. El maestro ya que tendrá un buen ambiente en su clase, observando como sus estudiantes se preocupan por su salud.

El docente también será beneficiado porque iniciara en él una reflexión autocrítica de su propio que hacer en relación con los procesos de enseñanza y aprendizaje de los buenos hábitos de higiene. Además conocerá como aplicar correctamente la limpieza de niño, cuáles son los pasos a seguir, cuál es el

ambiente que se puede emplear según la edad; así mismo es importante destacar que si este problema no es corregido a tiempo traerán consecuencias como enfermedades, discriminación del grupo hacia el niño que no tiene buenos hábitos de aseo.

Por todo esto el presente trabajo es factible dado que ha generado interés en docentes, estudiantes y padres de familia quienes han mostrado una gran predisposición a colaborar para brindar todas las facilidades para su realización, el tiempo, el recurso humano y material bibliográfico necesario, los mismos que se utilizaron para la elaboración de esta investigación sobre los buenos hábitos de higiene para mejorar la salud, la que servirá como pauta para los docentes al momento de enseñar al niño como aplicar en su vida diaria, porque conocerán en lo que están fallando con sus niños y les va a permitir cumplir con el objetivo planteado.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. ANTECEDENTES DE INVESTIGACIONES ANTERIORES CON RESPECTO AL PROBLEMA QUE SE INVESTIGA

Se logró investigar que en Chiclayo una de las provincias de Perú existe una investigación que se realizó en la universidad de Málaga en la facultad de Ciencias de la Educación titulada “Programa Educativo para promover la higiene personal en estudiantes del primer grado de educación secundaria en las instituciones educativas estatales de la provincia de Chiclayo” realizada por Eda Yolanda Sánchez Oliva.

Esta investigación tiene por objetivo que. La higiene personal permite colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo lo cual va a ser fundamental en la prevención de enfermedades. Por tanto, es necesario adquirir conocimientos básicos de higiene personal y la influencia que ésta tiene en la salud, conocer los medios técnicos necesarios para el mantenimiento de una adecuada higiene personal.

En la universidad técnica de Ambato facultad de ciencias humanas de la Educación Escuela de parvulario se encuentra la siguiente investigación:” Hábitos de orden y aseo y su influencia en el comportamiento social de los niños de primer año de Educación Básica del centro de Educación inicial “Quise de Septiembre “de la provincia de Cotopaxi.

El propósito del presente proyecto fue realizar una investigación sobre la falta de hábitos de aseo para mejoramiento de la salud en los niños y niñas durante el proceso de enseñanza - aprendizaje .Entre los objetivos tuvimos diagnosticar cómo influye la falta de hábitos de aseo de los niños, identificar las causas por las cuales se produce enfermedades y buscar la solución para mejorar su vida diaria.

En la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo en Facultad de Salud Pública Escuela de Educación para la Salud se pudo encontrar la siguiente investigación “Proyecto Educativo sobre higiene personal dirigido a los niños y niñas de la escuela fiscal mixta Abdón Calderón Muñoz de la comunidad La clemencia Cantón olmedo. Provincia Manabí. 2011” realizado por Johanna Saraí Parada Elizalde, la misma que tiene por finalidad saber qué importante conocer que la higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, no es solamente mantener el cabello bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de las familias, mantener una buena higiene del sitio de trabajo, escuela o lugar donde se encuentran o se desarrollan diariamente.

Luego de consultar en la Biblioteca de la Universidad Nacional de Chimborazo se ha comprobado que no existe un estudio de investigación relacionado con el presente tema de tesis titulado “Los hábitos de higiene para el mejoramiento en la salud de los niños de segundo año de educación básica de la escuela 11 de noviembre del cantón Riobamba, provincia de Chimborazo, período lectivo 2015-2016”

Revisada la biblioteca de la Escuela 11 de Noviembre del cantón Riobamba, no se encontró trabajos investigativos similares con ninguna de las variables.

Podemos darnos cuenta que el tema a investigar, no ha sido muy tomado en cuenta aun siendo uno de los problemas más grandes que existen en el sistema educativo preescolar y los docentes deben tener muy en cuenta que mejorar los hábitos de higiene es muy importante para tener una buena salud y aún más para que el niño se sienta con más ánimo para realizar su actividades diarias tanto en la escuela como fuera de ella, los padres de familia también tienen un gran papel dentro de este tema ya que son ellos los que deben brindar un ejemplo en sus hijos y así ellos crezcan con una excelente forma de vida.

Estas pocas investigaciones que he encontrado me ayudan mucho en mi trabajo investigativo por el hecho que puedo partir de cosas muy sencillas para darme

cuenta que está mal en la educación de los niños es este caso en la escuela “11 de Noviembre” de la ciudad de Riobamba, para obtener mejoras en la salud de los estudiantes en lo que respecta a los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud en los niños y niñas de 2do de Educación Básica, y así poder lograr los objetivos propuestos ya que todos pusimos de nuestra parte para que esto se haga realidad.

2.2. FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

2.2.1 ¿QUÉ SON HÁBITOS?

Los hábitos son conductas que a base de repetirlas, se aprenden y se hacen propias, así, al enseñarle al niño a limpiar y ordenar los lugares que frecuenta, poco a poco adquirirá los hábitos que requiere para conservar la salud y adaptarse a las reglas de la comunidad en que vive. Por lo tanto no se debe olvidar que la higiene es limpieza. **(Juárez, 2013)**

Los hábitos empiezan sin que nos demos cuenta, se instalan inadvertidamente y para cuando queremos librarnos se han convertido en rutinas inamovibles, a veces surgen de un gesto cotidiano, como la sensación de relajación que sentimos al llegar a casa y encendemos el televisor, en ocasiones se tratan de hábitos inducidos como cepillarse los dientes 3 veces al día, o utilizar ambientador.

Los hábitos según los científicos, surge porque el cerebro busca la forma de ahorrar energía. Si dejamos que utilice sus mecanismos, el cerebro intentará convertir casi todo en rutina o en un hábito porque los hábitos le permiten descansar más a menudo, este intento de reducir energía es una gran ventaja. Un cerebro eficiente nos permite dejar pensar constantemente las conductas básicas, como caminar y decidir que vamos a comer y así pensar en mejorar nuestra salud. **(Duhigg, 2012)**

2.2.2 ¿QUÉ ES LA HÍGIENE?

“Conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar las personas para el control de los factores que ejercen efectos nocivos sobre su salud. Siendo la higiene personal la base del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo” **(Jimmy, 2009)**

Es una parte de la Medicina que tiene por objeto la conservación de la salud y la prevención de enfermedades. Abarca todos aquellos conocimientos y técnicas dirigidos tanto a controlar factores nocivos para la salud de los seres humanos, como a procurar el aseo, la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo y nuestro entorno. **(Detool, 1980)**

Higiene no se refiere específicamente al aseo, es la asepsia, el cuidado y la profilaxis. No solo de carácter personal, también ambiental, del trabajo, en establecimientos escolares, prevención de accidentes, así como actividad y descanso.

Dentro de la higiene personal podemos citar la higiene corporal (cuerpo), de los ojos, de los oídos, de la nariz, de la boca (dental), ropa y calzado; a lo que le complementa las condiciones ambientales así como las normas higiénicas. **(Jimmy W. , 2009)**

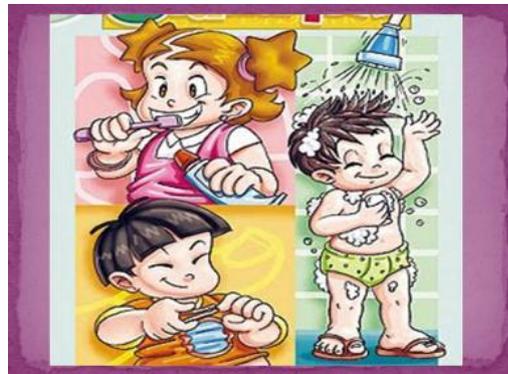
El aseo es parte de nuestra higiene, que además tiene por objetivo la conservación de la salud, precaviendo las enfermedades.

Es también el arte de mejorar las condiciones de la vida además el medio ambiente con el fin de conservar y aumentar la salud y vitalidad del ser humano. **(Rivas R., S.F)**

2.2.3 LOS HÁBITOS DE HIGIENE

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños.

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello. Es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla y se sienta responsable de ellos. Si come en el colegio sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Por supuesto en el colegio debe haber siempre papel higiénico, jabón y toalla. (Aldecoa, 2001)



Los hábitos de higiene: (PEKESFRAYALBINO, 2012)

2.2.4 CUALES SON LOS HáBITOS DE HÍGIENE

- La ducha diaria
- El lavado del cabello
- La higiene de las manos
- La higiene de los pies
- El aseo de las uñas
- Higiene de los oídos
- Higiene de los ojos
- Higiene de la nariz

2.2.5 LA IMPORTANCIA DE LA HÍGIENE EN LOS NIÑOS

Para tener una vida sana, es muy necesario desarrollar hábitos de higiene, esto puede evitar en gran medida enfermedades tanto en los bebés, adultos y niños.

El aseo y la limpieza son de gran importancia para prevenir diferentes clases de infecciones, la limpieza personal (higiene) y el aseo público (sanidad) son de igual importancia.

Muchas infecciones intestinales se pasan de una persona a otra por falta de higiene; miles de microbios y lombrices (o sus huevecillos) salen del excremento de personas infectadas y pasan a la boca, por medio de los dedos y uñas sucias o por agua o comida contaminada. Algunas de las enfermedades que se transmiten así, son:

- Lombrices intestinales (distintas clases)
- Diarrea y disentería (causada por amibas y bacterias)
- Hepatitis y fiebre tifoidea.

2.2.6 HÍGIENE DE LA PIEL

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño. Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora, es recomendable que sea por la noche ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida.

Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana. Es recomendable en épocas de verano diariamente.

En niños menores de 3 años es conveniente que sea diario con jabones neutros. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual. Es conveniente en niños

menores de 2 años aplicarles crema hidratante por todo el cuerpo para hidratarle y a la vez para masajear al bebé o niño para ayudarle a relajarse y establecer contacto físico que les proporciona seguridad, fomentando la relación afectiva con el adulto. **(Aldecoa, 2001)**

Para un cuidado adecuado de la piel se recomienda una ducha al día con productos de higiene adecuados para cada edad además debe evitarse:

- Una excesiva exposición al sol, utilizando protectores solares y ropa adecuada al clima y tipo de trabajo.
- La humedad ya que la piel se macera y pierde su capacidad de barrera frente a infecciones, debe secarse cuidadosamente y la ropa debe cambiarse con frecuencia especialmente la interior, al fin de mantenerla seca y limpia.

Al mantener la piel limpia ayuda a prevenir infecciones en caso de heridas algo especialmente frecuente en los niños.

2.2.6.1 importancias de una adecuada higiene de la piel

El olor del cuerpo puede afectar las relaciones sociales, como el olor del sudor. Numerosas patologías cutáneas como las dermatitis, el impétigo y ciertas micosis, están condicionadas por la falta de higiene de la piel. La actividad física intensa, especialmente en los ambientes cerrados y sin ventilación, provoca en las personas que el sudor se acumule sobre la piel e impregne sus ropas. Si la vestimenta que usan las personas no es absorbente la secreción de la piel se deteriora debido a la degradación que sufre por la bacteria que se encuentran en la superficie cutánea. **(TERRAMEDICINA, 2012)**

2.2.6.2 Una adecuada higiene de la piel

- Lave diariamente la piel después sus actividades deportivas o de otras que le hagan sudar.
- Asegúrese que la piel este completamente seca para evitar hongos.

- En temporadas de viajar a playa, ríos y piscinas, se debe mantener estricto cuidado con la piel, usar protector solar, ducharte para quitar el agua salada o con cloro, usar cremas hidratantes, y jabones neutro sobre todo en los niños.
- No dejar mucho tiempo las prendas mojadas puesta, si es posible cambiar una vez allá terminado el momento de esparcimiento.

2.2.6.3 Precauciones

- Especial atención con drenajes y accesos vasculares
- Vigilar signos de hipotermia.
- No frotar zonas lesionadas para evitar irritaciones
- Dejar en último lugar el lavado de zonas contaminadas para no diseminar infecciones.
- No aplicar cremas ni aceites en niños con fototerapia o con contraindicación médica.

2.2.7 HÍGIENE DE LOS OJOS

Los ojos son órganos fundamentales en nuestro día a día y requiere un cuidado y una higiene muy especial que en muchas ocasiones no tenemos en cuenta.

Nuestros órganos poseen mecanismos naturales para proteger los ojos de las agresiones del exterior como las lágrimas, los parpados o las pestañas pero incluso de estas zonas requieren de nuestra protección.

La vista es nuestro mejor sentido y órgano tenemos que cuidarlo mucho hay que tener en cuenta los siguientes cuidados para poder prevenir las enfermedades:

- Proteger siempre los ojos.
- No ponerse medicamentos sin saber su uso.
- Usas gotas para tenerlos en buena conservación, especialmente después de cada lectura.

- No frotarse los ojos con las manos sucias.
- No se debe leer con demasiada luz, ni con poca luz ambos casos con perjudiciales por esta razón también no es recomendable que el niño realice sus tareas acompañados de velas.
- No ver la televisión muy cerca lo normal es 3 metros mínimo. **(Rivas R., S.F)**

2.2.7.1 Problemas en los ojos

Algunas señales nos indican que nuestros ojos, en especial los párpados y las pestañas, requieren una higiene más intensiva para evitar infecciones y otras patologías oculares.

La sequedad e inflamación en los párpados, la aparición de costras en el borde de las pestañas, la fatiga ocular o el uso habitual de cosméticos, maquillaje y lentillas son algunos de ellos.

2.2.7.2 Cómo limpiar los ojos

Existen diferentes tratamientos para mejorar la limpieza de los ojos dependiendo del problema que presentemos. Para los casos de sequedad en los párpados o la vista cansada, se pueden realizar baños oftálmicos a base de compuestos vegetales como la caléndula.

También se pueden utilizar soluciones oftálmicas en casos de accidentes o lesiones leves, por ejemplo la presencia de polvo o arena dentro del ojo o el contacto con sustancias tóxicas e irritantes. **(FEMENINO, 2013)**

Mientras el niño asiste a la escuela tiene que tener un cuidado particular para que no corra peligro de contraer alguna enfermedad contagiosa, se le debe enseñar que no debe tocarse los ojos, antes de lavarse bien las manos, a que no use la toalla que usan otros, no es bueno que se bañen en baños públicos de natación donde desinfectan el agua sistemáticamente

Cuando se descubren casos de enfermedades de la vista en una escuela, los enfermos se deben llevar a un médico para que los examine, y si se encuentra que son casos contagiosos, debe prohibirse que los niños asistan a la escuela antes de que estén otra vez sanos.

Se debe enseñar que no se toque los ojos antes de lavarse las manos, y a que no use toallas que otras ya utilizaron, que no se bañen en baños públicos de natación donde desinfectan el agua sistemáticamente, La iluminación debe ser uniforme y adecuado para leer. (SCHWARTZ, S.F)



Educación para la salud (Rivas R., S.F, pág. 12)

2.2.8 HÍGIENE DE LOS OÍDOS

La higiene de los oídos de los niños es esencial para evitar infecciones y problemas que puede perjudicar en el desarrollo auditivo y el lenguaje del niño.

Los oídos es un órganos pero a su vez muy frágiles, por lo tanto deben tratarse con un cuidado especial. Los oídos de los niños es muy delicada, en especial de esta zona donde no se realiza una limpieza muy profunda.

Es normal que los oídos de los niños tengan abundante cera. Aunque algunos padres sorprenderles que esta es necesaria para proteger el oído medio o interno de las infecciones externas debemos recordar que la cera debe tener un aspecto amarillento y pegajoso, de no ser así, puede indicar que el niño padece de alguna enfermedad. (GARCIA , S.F)

Debemos saber que no es necesario limpiar los oídos, dado que tiene su propio proceso automático de limpieza, la cera juega un papel muy importante en la

lubricación del oído y además da protección en contra algunas bacterias, hongos e insectos aunque un exceso de cera es perjudicial.

Lo que hay que tomar en cuenta que si es saludable es ejecutar una limpieza delicada de la zona externa del aparato auditivo, por eso hay que tener mucha atención con los niños porque hay momento de limpiarse los oídos con hisopos suelen introducirse hasta muy profundo lo que puede causarles alguna enfermedad. **(Caballero, 2012)**

En los estudiantes, la disminución de la audición puede conllevar dificultades escolares El retraso en el desarrollo del lenguaje puede deberse a problemas auditivos o de la inteligencia. Además, los alumnos que no son capaces de expresarse bien pueden ser más propensos a tener comportamientos agresivos o rabietas.

2.2.8.1 Correcta higiene del oído

- El mejor momento para la higiene es durante el baño.
- La periodicidad de la higiene del oído debe ser de días alternos.
- Acuda al especialista para una revisión anual de los oídos.
- Aumente la precaución en los bebés para evitar otitis.
- No coloque dentro del oído objetos que no fueron fabricados para tal propósito (por ejemplo: llaves, puntas de lápiz, hisopos) para limpiarlos por dentro.
- Limpie sus oídos siempre por fuera y con la punta de una toalla. **(Caballero, 2012)**

2.2.9 HÍGIENE DE LA NARIZ

La nariz no sirve solamente para purificar, calentar y humedecer el aire durante la inspiración, más importante es la función que cumple la nariz en la espiración.

La mucosidad nasal realiza una función purificadora del aire al momento que respiramos, filtrando y reteniendo las partículas extrañas que éste contiene, a la vez durante la inspiración la nariz proporciona al aire temperatura y humedad adecuadas antes de llegar a los pulmones. Para mantener esta función de filtrado y

acondicionamiento del aire inspirado es necesario eliminar de las fosas nasales el exceso de mucosidad. La limpieza de la nariz debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra, y sin expulsar el aire con excesiva fuerza o brusquedad.

Si la mucosidad es muy abundante, es difícil de eliminarla o produce una obstrucción al paso del aire, pueden utilizarse unas gotas de suero fisiológico vertidas en cada fosa para facilitar su eliminación. Los niños deben adquirir la costumbre de llevar un pañuelo limpio y no tocarse la nariz con los dedos sucios. **(Dra.Mato, 2011)**

De todas formas, tampoco hay que abusar; el sonarse fuerte y demasiado a menudo congestiona la mucosa y las cavidades corren peligro de inflamarse. Ni que decir tiene que es un disparate prestar o tomar prestado un pañuelo y que es absolutamente necesario utilizar siempre uno bien limpio. Si se vive en una atmósfera bastante seca, conviene aumentar su grado de humedad en lo posible porque si las mucosas de la nariz se secan demasiado pierden el poder filtrante que poseen y se vuelven inestables por este motivo existen objetos que ayudan a humedecer la nariz del niño para facilitar su limpieza.



(Bebé Intuición, 2014)

2.2.9.1 Cuidados de la nariz del niño

- No introducir ningún objeto extraño a la nariz, en un caso muy dado acudir con un otorrinolaringólogo quien extraerá cuidadosamente el objeto, pues si lo hace uno mismo puede lastimarse.

- Si se padece de algún resfriado que obstruya las fosas nasales, es posible que se pueda perder por el tiempo que dure el resfriado la sensibilidad de percibir olores, es necesario acudir al médico quien recetara medicamentos para sanar del resfrió.
- Las alergias pueden provocar estornudos constantes, lo que se puede hacer es simplemente no exponerse a lo que motive la alergia.
- El inhalador de aire lo utilizan las personas con alguna alergia severa, no debe ser utilizada por alguien que no presenta estos problemas.
- Para humectar la nariz se utiliza vaselina, misma que se aplica al interior de la fosa nasal con un bastoncillo u algodón.
- Dentro de las fosas nasales se hallan unas delgadas venas que al researse la nariz se revientan y sangran, de ahí se dice que sangra uno por la nariz, para controlar este padecimiento se taponea la nariz con un paño para evitar la pérdida de sangre.
- Si las venas de las fosas nasales se hallan debilitadas se pueden fortalecer con sal mezclada en agua, y aplicarla con un aspersor dentro de las fosas nasales, con esto se fortalecerán dichas venas y se evitara constantes sangrados. **(Lic.Valladares , 2016)**

2.2.10 HÍGIENE ORAL

También conocida como salud bucal o salud dental. Una buena salud bucal no significa solamente tener unos dientes blancos brillantes uniformes y sin caries. El aliento y el evitar que la saliva se derrame es otro aspecto de higiene bucal.

La higiene dental barre los residuos y los microbios que provocan las caries y la enfermedad periodontal. Por donde pasan eficazmente el cepillo dental y el hilo,

no se producen caries ni sarro. La boca es el órgano considerado como la puerta de entrada del organismo a través del cual se ingiere el alimento y se emiten sonidos para comunicarse.

Se entiende que la salud oral debe también incluir el bienestar. Tal como hoy en día entendemos que naturaleza y nutrición están intrínsecamente relacionadas, y que cuerpo y mente son expresiones de nuestra biología humana, debemos también reconocer que la salud oral y la salud general son inseparables. El ignorar signos y síntomas de enfermedad y mal funcionamiento oral va en detrimento de la salud. **(Mattiasson, 1993)**

2.2.10.1 Buena salud bucal

Una de las cosas más importantes que siempre hay que tener en cuenta de sus dientes y encías es mantener una buena higiene bucal. Los dientes sanos no sólo le dan un buen aspecto a su persona y lo hacen sentirse bien, sino que le permiten hablar y comer apropiadamente.

- Use enjuagues bucales.
- Cepílese en profundidad y use hilo dental por lo menos dos veces al día.
- Ingiera una dieta equilibrada y reduzca las ingestas entre comidas.
- Utilice productos dentales con flúor, inclusive la crema dental.

En los intervalos entre las visitas regulares al odontólogo, hay pautas simples que cada uno de nosotros puede seguir para reducir significativamente el desarrollo de caries, las enfermedades de las encías y otros problemas dentales. (**Castrejon Lozano, S.fF)**

2.2.11 HÍGIENE DE LAS MANOS

La higiene de manos es el procedimiento más importante y eficaz para la prevención y control de las infecciones. La higiene de las manos es una acción muy simple. A pesar de ser la medida más importante para reducir la incidencia de

infección y la propagación de los microorganismos, el cumplimiento de las normas de higiene de las manos es muy bajo.

A los niños les encanta experimentar, tocar, jugar, y lógicamente se ensucian bastante -y no solo las manos-. Por eso, si no se lavan las manos están trayendo millones de gérmenes consigo que pueden enfermarlos a ellos y al resto de la familia.

Cuando uno tiene las manos sucias, puede enfermarse simplemente con tocarse la nariz, la boca o los ojos, por lo que lavarse bien las manos es la primera línea de defensa contra las enfermedades en la familia: desde la gripe hasta la meningitis, bronquiolitis, influenza, hepatitis A y diarrea. (VAZQUEZ, 2005)



(MOSQUERA, 2010)

2.2.11.1 ¿Cómo lavarse las manos correctamente?

- Mojarse las manos con agua corriente limpia y ponerse jabón. Si es posible, usar agua caliente.
- Frotarse las manos para formar una capa de jabón y restregar todas las superficies de tus manos.
- Continuar frotando las manos durante 15 a 20 segundos. Enséñales a los niños a recitar el abecedario o el "Cumpleaños feliz" para que se froten las manos con jabón al menos por unos 20 segundos.

- Secar las manos con una toalla de papel o un secador de aire. Si es posible, usa la toalla de papel para cerrar la llave del agua.
- Usa siempre agua y jabón para lavarte las manos cuando estén visiblemente sucias.
- Enjuágate las manos bien con agua corriente.

2.2.12 HÍGIENE DEL CABELLO

El cabello debe mantenerse limpio cada niño debe lavarse el cabello, con la frecuencia necesaria para mantenerlo limpio, lo cual varía según el tipo de cabello que tenga.

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación.

No hay nadie que no deba tomar por regla y práctica el peinarse todos los días y no hay que presentarse nunca ante quien sea con los cabellos desordenados y desaliñados. Téngase sobre todo cuidado de que no tengan parásitos ni piojos. Esta preocupación y estos cuidados son particularmente importantes para los niños. **(Dra. Mato, 2011)**

A medida que nuestros hijos van creciendo logran cierta autonomía. El cuidado de ellos se va facilitando y los padres logran algún una flexibilidad con ciertas rutinas del cuidado diario. Lo que extienden por varios años es el tema del baño y el cuidado que como padres le daremos al cabello de nuestro pequeño, sin importar si es grueso, abundante, fino o escaso.

2.2.12.1 Técnicas para cuidar el pelo del niño

- Ocupa un shampoo con ph neutro exclusivo para niños. De esta forma, te asegurarás de entregarle suavidad y naturalidad al cuero cabelludo de tu pequeño.
- No peines el cabello húmedo. El mejor momento para peinar el pelo de tu hijo y desenredar el cabello es cuando está recién salido del baño. Para esto, es

crucial que lo hagas con una peineta con dientes grandes y de plástico, así desenredarás los nudos más rebeldes de manera suave y delicada.

- Mientras más suave sea el peinado y el lavado de cabello de un niño, mucho mejor. Esta debe ser una regla aplicable en todos los aspectos del cuidado del cabello de un niño. Debes seleccionar un shampoo que no maltrate el pelo, ni irrite los ojos del niño. Junto a ello, masajea el cuero cabelludo mientras está en la bañera y péinalo después del baño sin tirar demasiado su pelo. Preocúpate de hacer de esta rutina, una experiencia divertida y en equipo
- Asegúrate que ellos tengan sus propios cepillos, peines y déjalos que se cepillen el pelo cada vez que sea posible.

2.2.12.2 Consejos para cuidar el pelo de tus hijos

- Si los cabellos son delgados, finos y rígidos, deben cortarse y disponerse de manera tal que rodeen bien a la cabeza.
- Si los cabellos son gruesos, el peinado puede ser recto o en ondas, pero en cualquiera de los dos casos hay que tener la precaución de hacerlos despuntar y marcar a menudo.
- Si los cabellos son ondulados y se quiere favorecer esta tendencia, hay que cortar cada mechón del largo debido, es decir en que se forma cada onda.

2.2.12.3 Problemas más habituales del cabello

La caspa es una alteración frecuente que ocurre en el cuero cabelludo. El mecanismo de aparición es una desordenada aceleración del ritmo de descamación de las capas superiores de la epidermis del cuero cabelludo que puede ir acompañado de una inflamación (dermatitis). Este crecimiento acelerado provoca una desestructuración que permite que se instalen entre los espacios intercelulares las bacterias responsables de la degradación de las paredes celulares liberando ácidos grasos simples que son los responsables de la irritación de la zona. **(BIOMANANTIAL, 2008)**

En este caso, es recomendable utilizar un shampoo Anticaspa, que se puede combinar con un shampoo suave (de uso frecuente), en el caso de que nos lavemos el cabello muy a menudo, con el fin de evitar un efecto rebote (en este caso, que se nos engrase la raíz del cabello).

La grasa en el cabello está provocada por un exceso de secreción por parte de las glándulas sebáceas de la raíz del pelo. Este exceso hace que el pelo aparezca brillante y húmedo. En estas condiciones está favorecido el crecimiento bacteriano que descompone las grasas en compuestos más simples (ácidos grasos) provocando picor e irritación. Para la grasa también existen shampoo específicos, de efecto astringente. Igual que en el caso anterior, podemos combinarlo con un shampoo suave en el caso de lavados muy frecuentes, para evitar que se reseque el cabello. **(BIOMANANTIAL, 2008)**

2.2.12.4 Limpieza del cabello

- Lavarse la cabeza y el cuero cabelludo 2-3 veces por semana.
- Utilice productos específicos a su pelo.
- Evite la acumulación de grasa en el cabello porque activa la proliferación microbiana y disminuye la oxigenación capilar.
- Para lavar correctamente el cabello:
- Enjuáguelo para eliminar la suciedad, grasa y polvo.
- Aplique una pequeña cantidad de champú.
- Aclare completamente el cabello con agua templada o fría.
- El proceso, se repite sólo si el cabello estuviese muy sucio o graso.
- Es recomendable el agua tibia o incluso fría. Sobre todo para los cabellos grasos, el agua caliente estimula a las glándulas sebáceas.
- Son recomendables las lociones o bálsamos para después del lavado.
- Hacer un pequeño masaje para mejorar la circulación del cuero cabelludo.
- No hay que frotar el pelo en el secado.
- Evitar el uso del secador lo más posible.

2.2.12.5 Tipos de cabello

Cabello seco

- Es muy frágil, para su lavado utilice un champú hidratante. Son recomendables las lociones ricas en vitamina B y en queratina.
- El cepillado debe ser suave, con cepillos de cerdas naturales. No abuse del secador.

Cabello graso

- Utilizar champús astringentes y agua fría. No son convenientes los productos suavizantes.
Hay que cepillar el pelo muy suavemente para no estimular las glándulas sebáceas.

2.2.13 HÍGIENES DE LA ROPA

Las ropas y los calzados de los niños deben ser objeto de especial atención por parte de los padres, debido a que están en contacto directo con la piel de los niños. Es recomendable que los niños se cambien de ropa después de la ducha o baño y que la ropa interior se cambie a diario. Los niños deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas, de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma.

Los estudiantes deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas, así sea el uniforme, deberán lavarlo al menos dos veces por semana. “Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la que se usa durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma.

Los zapatos como hemos dicho anteriormente, deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad. Los niños deben aprender que la ropa y los zapatos deben estar limpios al salir de casa y deben acostumbrarse a

participar en las labores de casa, dejando la ropa sucia en el lugar que corresponde para ello.

No se usa zapatos o medias húmedas o mojadas, produce mal olor y es proclive a la infesta de hongos. Al lavar la ropa no se debe mezclar o unir la ropa interior con las medias, es preferible lavarlas aisladamente. (Dueñas José, 2010)

2.2.13.1 Limpieza de la ropa

- **Toda la ropa** al aplicar las pautas de lavado de la ropa del niño no hay que limitarse tan solo a las prendas de vestir, es importante también prestar atención al lavado de la ropa de cama con la que está en contacto del niño, así como con otros elementos como gasas, baberos o peluches.
- **Lavado independiente** durante los primeros años, es recomendable lavar la ropa del niño de forma independiente a las prendas del resto de personas que habitan en el hogar. Esto es aconsejable sobre todo para evitar el contacto con suciedades extremas o productos peligrosos que puedan contener las otras ropas. También se puede utilizar una bolsa protectora para ropa.
- **Prendas delicadas** la ropa más delicada (como la que incluye bordados, puntillas o encajes) así como la que está realizada con tejidos más sensibles (como la seda o la organza) es preferible lavarla a mano para evitar que se deteriore o rompa al contacto con otras prendas en la lavadora.
- **Tipo de jabón** durante los primeros meses es recomendable utilizar, tanto en el lavado a mano como a máquina, un jabón neutro especial para prendas delicadas o específico para bebés. A medida que crece el niño y a partir de más o menos los seis meses se pueden introducir otros detergentes y aplicarlos primero sobre una única prenda para comprobar que no tiene ninguna reacción negativa sobre la piel del niño. (VAZQUEZ M. , 2012)

2.2.14 HÍGIENE MENTAL DEL NIÑO

Buena salud mental para los adultos significa tener un trabajo, mantener una casa y tener una relación saludable. Para los niños pequeños, buena salud mental significa poder desarrollar relaciones interpersonales seguras, sinceras y expresar sus emociones e interactuar con otros apropiadamente, en otras palabras: jugando.

La mayoría de los niños progresan cuando reciben la cantidad y clase de estimulación necesaria. Sin embargo, no todos los niños tienen las mismas oportunidades. Aun cuando algunas cosas como ver la TV parecen no ser dañinas pueden reducir la oportunidad de que su niño tenga relaciones humanas interpersonales, las cuales son muy importantes durante los primeros años. Las relaciones interpersonales son importantes porque ayudan a los niños a entender y a relacionarse emocionalmente con el mundo que los rodea. Para fomentar ésta clase de desarrollo, usted le puede dar a su niño un ambiente de apoyo emocional y con sentido de pertenencia. (PAUL, S.F)

2.2.14.1. Trastornos de la higiene mental

La depresión mayor es sólo uno de varios trastornos relacionados, que se agrupan en la categoría “trastornos del estado de ánimo”. El mejor conocido de ellos es la enfermedad bipolar (o trastorno “maníaco-depresivo”), en la que el paciente alterna períodos de depresión y de manía, esta última con sentimientos de euforia, menor necesidad de dormir, energía excesiva y rapidez del habla, y que puede progresar a la irritabilidad y a la paranoia. Existen varias versiones distintas del trastorno bipolar, dependiendo de la frecuencia y la gravedad de los episodios depresivos y maníacos, de la presencia o ausencia de rasgos psicóticos (delirio, alucinaciones), etc. De igual modo, la depresión es también variable en función de su gravedad, la presencia o ausencia de psicosis y los tipos de síntomas más destacados.

La depresión es sumamente importante en el campo de la salud mental en el Estudio, tanto por su impacto en el lugar de Estudio como por el impacto de éste en la salud mental del Estudiante. Su prevalencia es muy grande y puede tratarse

con facilidad, pero por desgracia muchas veces pasa inadvertida, con graves consecuencias tanto para el enfermo como para la institución. En consecuencia, un mayor énfasis en la detección y el tratamiento de la depresión permitirían ayudar a reducir el sufrimiento individual y las pérdidas de sus materias. **(Joseph , 1980)**

2.2.14.2 Consejos de higiene mental

- Esté seguro que su niño tiene mucho amor, comprensión y apoyo.
- Ayude a su niño a hablar de sus sentimientos.
- Anime a su niño a tratar nuevas cosas.
- Provea un lugar seguro para que su niño aprenda a ser independiente
- Muéstrela a sus niños maneras efectivas para resolver problemas y conflictos.
- Permítale a su niño que resuelva problemas por sí mismo.

2.2.14.3 Influencia de la familia en la salud mental

En el proceso educativo, está primero el seno familiar, lo que constituye para el niño un puente entre sí mismo y la sociedad. En segundo lugar; son las facetas del medio ambiente (el barrio, los amigos, el colegio). Por muy primitivas que sean las condiciones en que nazca un niño, este siempre entrará a formar parte de una sociedad y por lo tanto, así como también por maduración puramente personal siempre interviene durante su desarrollo algún elemento sociabilizaste a medida que el niño va creciendo, la sociedad le hace cada vez mayores exigencias de comportamiento y superación. **(Craig Grace, 1988)**

2.2.15 HÍGIENE DE LOS PIES

Pocas personas piensan en la higiene de los pies como parte de su rutina diaria, sin embargo, está bastante claro que deberían hacerlo. Debido a que nuestros pies son la base de nuestra movilidad, tenemos que cuidar de ellos y prestar atención a cualquier problema que surja, de lo contrario, nuestra capacidad de caminar, trabajar, hacer las tareas y participar en actividades recreativas puede verse comprometida. Practicar una buena higiene de los pies es la piedra angular de la salud preventiva de los pies.

Si bien es verdad que necesitan más cuidado y atención que muchas otras partes de nuestro organismo, no es menos cierto que los pies constituyen una de las partes de nuestro organismo menos atendida en la práctica. Las modas, los hábitos de vida y el uso de calzado inadecuado provocan que las afecciones de los pies sean un problema sanitario de primer orden si nos guiamos por el gran número de personas que las presentan. **(Batlle C , 1991)**

2.2.15.1 Cuidado de los pies

La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilados por la utilización del calzado es fácil que se acumulen en ellos el sudor que favorece la aparición de infecciones y mal olor. Hay que lavarlos diariamente y es fundamental un buen secado, sobre todo entre los dedos, para evitar el desarrollo de posibles enfermedades. Las uñas de los pies al igual que las de las manos, se cortarán frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras.

2.2.15.2 Cuidado diario de los pies

- Lavar y secar bien los pies todos los días. Utilizar jabón suave y lavar entre los dedos. Es especialmente importante asegurarse de secar completamente, especialmente entre los dedos.
- Usar calzado y prenderas adecuadamente seleccionadas y equipadas. Calcetines acolchados con zapatos con suelas antideslizantes y las inserciones o aparatos ortopédicos recetados o recomendados por un médico o profesional de la salud del pie. Los estudios publicados han demostrado que el uso de calcetines acolchados clínicamente probados puede ayudar a proteger contra las lesiones en la piel y tejidos blandos del pie.
- Mantener limpios los zapatos, tanto en el interior como en el exterior.
- Cambiar los zapatos. Es decir, no usar el mismo par dos días seguidos. Deja que los zapatos se sequen, especialmente si eres una persona activa o que suda mucho.
- Evita andar descalzo, en especial en las zonas comunes, si lo haces, lava los pies cuidadosamente después.

2.2.15.3 Cuidado de las uñas

- Recorta las uñas regularmente (al menos cada dos semanas). Cortarlas en línea recta, no en una curva, y lima los bordes afilados con una lima de cartón.
- Limpia el cortaúñas y las tijeras (depende de lo que uses). Desinféctelos periódicamente mediante la inmersión en alcohol.
- No intentes cortar las uñas de los pies si tienes problemas para llegar a ellos (por ejemplo, que no puedes ver bien), o tienes diabetes y o neuropatía (pérdida de la sensibilidad en los pies), enfermedad vascular periférica u otros problemas circulatorios en las piernas y los pies. En su lugar, visita a un profesional de salud del pie.
- Obtener atención médica para las uñas descoloridas. Esto podría indicar un problema de salud subyacente. Las uñas de los pies saludables deben ser de color rosa pálido, donde están unidas a la piel, y claras en la parte que crece por encima de la punta del pie, donde no se adhiere a la piel.
- No pongas el esmalte de uñas o laca en las uñas descoloridas. (**Garrote A, 1997**)

2.2.16 HÍGIENE INTIMA DEL NIÑO

Las rutinas de aseo deben ser implementadas por los padres. Cuidar y asear la vagina y el pene nunca ha sido solamente un asunto de mayores. Simplemente que ahora, en este mundo más expresivo y con menos tabúes, ya se está hablando de la verdadera importancia de esta misma higiene en los pequeños. Esto no solamente se hace con el fin de evitar infecciones en los genitales a temprana edad y complicaciones futuras, sino también como una forma de educar y enseñar a los menores a respetar y valorar su cuerpo.

La higiene de los genitales (zona perineal) es muy importante tomarla en cuenta, y hacerlo de forma delicada, porque suele ser la zona más propensa a infecciones, por no seguir una correcta norma de higiene, cada sexo, tiene su especial trato, pero en general, se debe hacer una observación constante, y no porque el niño crea

sentirse preparado para hacerlo solo, se debe dejar, manejando la confianza, dile que tú limpias primero, y al final el ayuda, hasta que precise la técnica, las toallas húmedas son un buen aliado, pero siempre hay que secar después, y lavar las manos al finalizar. **(Familia, 2000)**

2.2.17 HIGIENE DE LAS NIÑAS

Ya que conforme van creciendo los niños y niñas, estos adquieren cierta autonomía, es importante una correcta higiene corporal para el desarrollo de la salud, y cuando se retira el pañal no debe descuidarse la limpieza de los genitales. Cuando las niñas van al colegio se les supone cierta autonomía y tienen que limpiarse ellas solas tras ir al baño, probablemente sin haber adquirido el hábito correctamente o sin llevar cuidado en la limpieza. Pero los expertos señalan que es importantísimo que al llegar este momento la niña tenga unas ideas claras y precisas sobre su higiene corporal y haya adquirido unos hábitos de limpieza que dentro de sus posibilidades contribuyan a mantener su salud. Dado que la higiene diaria es una rutina, teóricamente no debería ser difícil instruir a la niña sobre la forma más adecuada de orinar y defecar y la posterior limpieza de la zona. Una de las cuestiones básicas que evitaría muchos casos de vulvovaginitis es el hábito de limpiar sus genitales de delante hacia atrás.

2.2.18 LOS GENTALES

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces. Son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas.

2.2.19 LAVAR A UNA NIÑA

De ninguna forma existe la necesidad de abrir los labios de la vulva de la niña para limpiarle el interior. Limítese a lavarle y a secarle la zona cubierta por el pañal (o braguita), desde delante hacia atrás. De este modo evitará manchar la vulva y reducirá el riesgo de extender las bacterias de los intestinos hacia la vejiga o la vagina.

Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás; para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza, por el contrario, exige una mayor frecuencia.

2.2.20 LAVAR A UN NIÑO

Jamás intente retirar la piel del prepucio de un niño para limpiarlo ya que podría causarle daño. Lave toda la zona cubierta por el calzoncillos y séquela con cuidado. Cuando el niño tenga tres o cuatro años de edad, el prepucio estará más suelto y podrá retirarse sin emplear la fuerza. (ALBA, S.F)

2.2.21 SALUD

La salud es la condición de todo ser vivo que goza de un absoluto bienestar tanto a nivel físico como a nivel mental y social. Es decir, el concepto de salud no solo da cuenta de la no aparición de enfermedades o afecciones sino que va más allá de eso, en otras palabras, la idea de salud puede ser explicada como el grado de eficiente del metabolismo y las funciones de un ser vivo.

Muchas personas creen que mantener la salud personal de los niños es un difícil trabajo y de las enfermedades que llegan a padecer son inevitables ya que los más pequeños suelen darle mayor importancia a su aseo. Por eso han descuidado la salud individual y las complicaciones que puedan tener son más graves, sin saber que con planes que implican un poco de ejercicio y buena alimentación además de buenos hábitos pueden evitarse muchas complicaciones en su vida diaria mantenernos saludable solo requiere un poco de cuidado para prevenir cuidados.

La mayoría de los padecimientos en nuestro estado físico pueden prevenirse y su cuidado se centra en sencillos consejos faciales de seguir, solo necesitas cambiar tus hábitos para encontrar el equilibrio que te ayudara a tener una buena salud.

2.2.22 MEJORAMIENTO DE LA SALUD DE LOS NIÑOS

La salud es una condición indispensable para el desarrollo humano y un medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo. Al ser de interés la protección de la salud de la población, el estado tiene la responsabilidad de regular, vigilar y promoverla. El mismo que será alcanzado a través de la implementación de proyectos de inversión que permitan mejorar los niveles de salud de la población, fortalecer su desarrollo social y elevar su calidad de vida. Se considera que la investigación no solo es el aumento en el stock de capital físico, sino también básicamente en el aumento de stock del capital humano, aumento en la producción, aumentó en el ingreso y bienestar de la población, en cuatro aspectos de nuestro ser:

1. Físico
2. Mental
3. Emocional
4. Espiritual

La salud de los niños va más allá de una enfermedad pues debemos tener en cuenta que ya desde la infancia es muy importante que marque un bienestar de vida es por ello que debemos enseñar a nuestros niños desde muy pequeños a tener buenos hábitos de vida como tener una buena alimenticio, hábitos de higiene y hacer actividades que mantengan en movimiento. **(DOCPLAYER, S.F)**

2.2.23 LA BUENA SALUD DEL NIÑO

No podemos ignorar que la etapa escolar de los niños es fundamental para fomentar un estilo de vida y saludable, se trata de un periodo en que se necesita una base de conocimientos practico que influyera y facilitara el compromiso de una vida saludable y sana. **(PRADAS, 2009)**

La salud del niño incluye el bienestar físico, mental y Social. La mayoría de los padres conoce los aspectos básicos para mantener a los niños sanos tales como darles alimentos saludables, asegurarse de que duerman y se ejerciten lo suficiente y garantizar su seguridad.

El niño entre 6 y 10 años enfrenta una de las etapas más exigentes de su desarrollo personal, la cual será determinante para la consolidación de su personalidad y de sus capacidades emocionales, laborales y sociales. Por primera vez en su vida deberá desenvolverse en un ambiente formal que le exigirá un desempeño objetivo en campos hasta ahora no explorados para él.

2.2.23.1 Principales problemas de salud

La mortalidad es muy baja en esta edad, así como también lo es el riesgo de enfermar gravemente o de hospitalizarse. La principal causa de muerte y de hospitalización la constituyen los accidentes, generalmente ocurridos fuera del hogar.

El escolar consulta poco en forma espontánea. Los principales motivos de consulta son: las enfermedades respiratorias agudas y las infecciosas, aunque la frecuencia de estas enfermedades, es más baja que en las edades anteriores.

Por todo lo anterior, se debe aprovechar la ocasión de realizar una supervisión de salud para ir en búsqueda de aquellos problemas, que por su potencial gravedad o frecuencia es necesario identificar en esta etapa. Entre estos problemas cabe mencionar:

- Las malnutriciones, especialmente por exceso, ya que el sobrepeso y la obesidad comprometen a alrededor de un tercio de los niños de esta edad.
- La hipertensión arterial.
- Caries.
- Problemas visuales.
- Problemas auditivos.
- Desviaciones de la columna.
- Trastornos de desarrollo: enuresis, déficit atencional.
- Trastornos de aprendizaje.

2.2.24 SALUD MENTAL DEL NIÑO

Se ha demostrado que la capacidad de adaptación que el escolar logra en los primeros años de escuela, tiene relación con su éxito o fracaso escolar y social, futuros, así como con problemas de salud mental como consumo de alcohol y drogas, conducta violenta, trastornos emocionales y conductuales.

Tener salud mental en la infancia significa alcanzar los indicadores del desarrollo y emocionales, aprender destrezas sociales saludables y cómo enfrentar los problemas cuando se presentan. Los niños que son mentalmente sanos tienen una buena calidad de vida y pueden desempeñarse bien en el hogar, la escuela y sus comunidades. **(DESARROLLO INFANTIL, 2015)**

2.2.25 SALUD FÍSICA DEL NIÑO

Es un estado fisiológico de bienestar que proporciona la base para las tareas de la vida cotidiana, un nivel de protección frente a las enfermedades crónicas y el fundamento para el desarrollo de actividades deportivas. Esencialmente, el término condición física describe un conjunto de atributos relativos al rendimiento de la persona en materia de actividad física.

Realizar ejercicio es beneficioso para la salud física y emocional de los niños. Entre otras cosas, fortalece los huesos, previene la obesidad y contribuye a que tengan un mejor descanso.

No hace falta que nos lo cuenten a los padres. En general, cuando hacen mucha actividad luego duermen como angelitos. Cuanta más actividad física realizan durante el día más rápido se duermen, aunque a algunos les cueste más que a otros. **(Dra. Merino , S.F)**

2.2.25.1 Ventajas de la actividad física en la niñez

- Incrementa la autoestima y disminuye la tendencia a desarrollar comportamientos peligrosos.
- Reduce las actitudes negativas frente a la escuela y el abandono de los estudios.

- La Educación Física es una asignatura importante que sirve también como preparación para la vida laboral.
- Mejora la salud, previene lesiones y daños derivados de malas posturas.
- Mejora el rendimiento escolar.
- Proporciona experiencias en actividades estructuradas, con objetivos y resultados claros.
- Ayuda a desarrollar el pensamiento abstracto a través de nociones como velocidad, distancia, profundidad, fuerza, fuerza de impulso, juego limpio.
- Fomenta la capacidad de concentración y la actitud participativa.

2.2.26 ATENCIÓN DE LA SALUD EN LA ETAPA PREESCOLAR.

- La atención de salud en estas edades es de suma importancia. Muchos de los eventos que suceden en esta etapa pueden tener una repercusión desfavorable en etapas posteriores de la vida.
- Las acciones de salud deben estar dirigidas principalmente a la promoción de salud y a la prevención de enfermedades. En este sentido, se enfatiza la identificación de factores de riesgo que puedan poner en riesgo el equilibrio del proceso salud- enfermedad.
- Los factores de riesgo pueden ser clasificados en intrínsecos (herencia, enfermedades genéticas e inmunológico) y extrínsecos.
- Esto a su vez puede ser físico (hacinamiento, condiciones de la vivienda), Químicos (exposiciones a contaminantes o sustancias tóxicas), Biológicos (prematuridad, deficiencias nutricionales, enfermedades) y Psicosocial (escolaridad de los padres, régimen de vida inadecuado, deficiente cultura sanitaria, pobre estimulación del desarrollo psicomotor).
- El control de los factores el medio ambiente es determinante en la salud del niño y está relacionado principalmente, con la calidad de agua de consumo y el saneamiento básico (residuales líquidos y sólidos, vectores).
- La inmunización, el control del crecimiento y desarrollo, la educación sanitaria, los hábitos de higiene personal, la alimentación, son también

problemas importantes a atender en los niños, con el objetivos de garantizar la salud y el pleno desarrollo de sus potencialidades físicamente y mentales.

- La curación y rehabilitación son acciones de carácter secundario y complementar la atención integral del niño.
- En los niños discapacitados, la corrección y compensación de los defectos físicos y mentales desde las primeras edades constituyen un gran reto y el objetivo es lograr la integración de estos a la vida social.
- La morbilidad más frecuente en los niños de la edad preescolar está dada por los accidentes, las enfermedades respiratorias y diarreicas agudas, las enfermedades infecto-contagiosas (varicela, sarampión, parotiditis), el parasitismo intestinal, la meningoencefalitis, las enfermedades de la piel y de la nutrición. (Ojeda, 2000)

2.2.27 actividades realizadas

Se procedió a enseñar a los niños gráficos donde los ellos pudieron observar cuales son los hábitos de higiene y como se los practica después de eso y con todos los materiales necesarios se procedimos a irnos al rincón de aseo y pusimos en práctica todo lo aprendido.

Juego de las coincidencias

Se jugo un juego de correspondencias que enseñe a los niños las distintas herramientas para la higiene personal y en que partes del cuerpo utilizarlos en la creación de un juego de correspondencias. En un juego de cartas, haz dibujos de jabón, un cepillo de dientes, un corta uñas o enjuague bucal. Luego crear otro juego de cartas que tenga manos, dientes, uñas y boca. Voltea todas las cartas y haz que los niños traten de coincidir la herramienta con la parte del cuerpo.

2.3 DEFINICIONES DE TÉRMINOS BÁSICOS

Aprendizaje: adquisición de los conocimientos necesarios para ejercer una función. (OCEANO, 2003)

Autonomía: Facultad de la persona o la entidad que puede obrar según su criterio, con independencia de la opinión o el deseo de otros. (Enciclopedia , 2001)

Adecuado: Suficiente para alcanzar el fin que persigue este manual.

Bacterias: Organismo microscópico unicelular, carente de núcleo, que se multiplica por división celular sencilla o por esporas. (Enciclopedia , 2009)

Bipolar: causas mucha infelicidad a los portadores de esta enfermedad es una enfermedad mental. (OCEANO, 2003)

Bienestar: Estado de la persona que goza de la buena salud física, mental lo que le proporciona sentimiento de satisfacción y tranquilidad. (Enciclopedia , 2001)

Conjunto: Reunión de varios elementos. (Enciclopedia , 2001)

Conveniente: De conformidad o que corresponde o pertenece. (OCEANO, 2003)

Conductas: Comportamiento de una persona o animal. (Enciclopedia , 2001)

Conservación: Mantenimiento y cuidado de una cosa para que no pierdas sus características y propiedades con el paso del tiempo. (Enciclopedia , 2009)

Cuidado: Asistencia o interés que se le presentan a una persona o cosa. (Enciclopedia , 2009)

Contagio: Trasmisión de una enfermedad por contacto o gérmenes. (OCEANO, 2003)

Crecimiento: Aumento de tamaño o dimensión. (Enciclopedia , 2001)

Diarrea: Alteración del aparato digestivo que se manifiesta con la expulsión frecuente de excremento líquido o semilíquido. (OCEANO, 2003)

Degradación: Acción de degradar o hacer perder una cualidad o un estado característico. (OCEANO, 2003)

Desarrollo: Crecimiento o progreso de una persona, país o cosa. (Enciclopedia , 2001)

Enfermedad: Alteración de la salud del ser vivo. (Enciclopedia , 2001)

Emocional: Relativo de emoción de una persona que se deja llevar por sus sentimientos. (Enciclopedico , 2009)

Espiritual: Relativo de sentimiento, Epifito. (Enciclopedia , 2001)

Entorno: Consunto de circunstancias Física, morales que rodean a una persona o cosa. (OCEANO, 2003)

Eliminación: Desaparición o suspensión de algo. (OCEANO, 2003)

Estimulación: Animación o incitación a hacer algo o a hacerlo más rápido o mejor. (Enciclopedico , 2009)

Formación: Manera de estar configurando o dispuesto el aspecto exterior de algo. (Enciclopedico , 2009)

Fortalecer: Hacer fuerte o hacer más fuerte a una persona o cosa. (Enciclopedico , 2009)

Físico: Relativo del cuerpo humano o animal. (OCEANO, 2003)

Gérmenes: Organismo microscópico, formado por una célula, que es capaz de causar enfermedades. (Enciclopedico , 2009)

Habito: Manera de actuar adquirida por la repetición regular de un mismo tipo de acto por el uso reiterado y regular de una cosa. (OCEANO, 2003)

Higiene: Limpieza del cuerpo y de los objetos que rodean a las personas para mejorar la salud y prevenir enfermedades o infecciones. (Enciclopedia , 2001)

Hidratante: Medicina que incorpora agua a la piel. (Enciclopedico , 2009)

Infección: Trasmisión de una enfermedad por contacto con el germen o el virus que le causa contagio, contaminación. (OCEANO, 2003)

Inflamación: Alteración anormal de una parte del cuerpo o de los tejidos de un órgano caracterizo por el enrojecimiento de la zona. (Enciclopedico , 2009)

Limpieza: Acción y efecto de limpiar o limpiarse. (OCEANO, 2003)

Metabolismo: Conjunto de reacciones que se producen continuamente en las células vivas mediante las cuales se obtiene y se trasforma la materia. (OCEANO, 2003)

Mental: Capacidad, trabajo con la mente. (Enciclopedia , 2001)

Necesidad: Hecho o circunstancias en que alguien o algo es necesario. (Enciclopedico , 2009)

Putas: Dar normas o directrices para llevar a cabo una acción. (OCEANO, 2003)

Paludismo: Enfermedad infecciosa caracteriza por ataques intermitentes de la fiebre muy alta, que es trasmitida por la picadura del mosquito anofeles hembra. (Enciclopedia , 2001)

Propagación: Extensión o difusión de algo o muchos lugares o a muchas personas. (Enciclopedico , 2009)

Prevenir: Tomar precauciones o medidas por adelantado para evitar un daño, un riesgo o un peligro. (Enciclopedico , 2009)

Padecimiento: Acción de padecer o sufrir daño, injuria, enfermedad o dolencia.
(OCEANO, 2003)

Purificación: Eliminación de las impurezas o infecciones de una cosa.
(Enciclopedia , 2009)

Resfriado: Malestar físico, provocado generalmente por los cambios bruscos de temperatura. (OCEANO, 2003)

Salud: Estado del ser vivo que ejerce con normalidad todas sus funciones orgánicas. (Enciclopedia , 2001)

Sudor: Líquido transparente que produce las glándulas sudoríparas que hay en la piel de los seres vivos. (OCEANO, 2003)

Sensibilidad: Capacidad para percibir sensaciones a través de los sentidos.
(OCEANO, 2003)

Vulnerabilidad: Cualidad de lo que puede ser dañado físico y moralmente.
(Enciclopedia , 2001)

Vitalidad: Se aplica a la persona, al carácter o al organismo que es débil o que puede ser dañado o afectado fácilmente porque no sabe o no puede defenderse.
(Enciclopedia , 2001)

2.4. VARIABLES DE LA INVESTIGACIÓN

2.4.1. DEPENDIENTE

Los hábitos de higiene.

2.4.2 INDEPENDIENTE

El mejoramiento de la salud de los niños

2.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES: VARIABLE DEPENDIENTE.

LOS HÁBITOS DE HIGIENE.

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
<p>Es el conjunto de pautas de conductas de hábitos cotidianos de una persona viene a ser una forma de vivir, se relaciona con los aspectos de salud.</p>	<p>Conjunto</p> <p>Pautas</p> <p>Conductas</p> <p>Hábitos</p>	<p>-Reconoce los implementos de higiene.</p> <p>-Sigue indicaciones sobre su higiene personal.</p> <p>- Discriminación. -Aislamiento.</p> <p>-Despliega una serie de conocimientos adquiridos y las pone en práctica.</p>	<p>Técnicas</p> <p>- Observación</p> <p>Instrumentos</p> <p>- Ficha de Observación.</p>

VARIABLE INDEPENDIENTE

MEJORAMIENTO DE LA SALUD DE LOS NIÑOS.

CONCEPTO	DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICA E INSTRUMENTOS
Es una condición indispensable para el desarrollo humano y un medio fundamental para alcanzar el bienestar individual y colectivo.	Indispensable Desarrollo Bienestar Colectivo	-Cuidar su limpieza. -Reducir enfermedades contagiosas. -Adquiere hábitos de higiene. -Practica normas para la higiene y mejorar la salud. -utiliza la limpieza como prevención de enfermedad. -Informa a todo su el entorno como ´mejoro su salud.	Técnicas -Observación Instrumentos -Ficha de Observación.

CAPÍTULO III

3 MARCO METODOLÓGICO

3.1 MÉTODO CIENTÍFICO

Inductivo- Deductivo, Se utilizó este método considerando de casualidad se partió de hecho particulares para llegar a la situación generales, en este caso los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud de los niños, una vez obteniendo estos datos se generalizaran a través de conclusiones y recomendaciones.

Analítico- sintético. Considerando que partió de la descomposición de cada una de sus partes para estudiar en forma individual y luego de forma holística e integral, en este caso los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud del niño para llegar a los objetivos propuestos.

3.2 TIPOS DE INVESTIGACIÓN

Descriptiva: Es un método científico que implicó la observar y describir el comportamiento de un sujeto sin influir sobre él de ninguna manera.

Explicativa: La investigación explicativa busco el porqué de los hechos mediante el establecimiento de relaciones causa-efecto.

Investigación de Campo: Podría definirla diciendo que es el proceso utilizando el método científico, permite obtener nuevos conocimientos en el campo de la realidad social. (Investigación pura), o bien estudiar una situación para diagnosticar necesidades y problemas a efectos de aplicar los conocimientos con fines prácticos (investigación aplicada).

Investigación Bibliográfica: La investigación bibliográfica constituye una excelente introducción a todos los otros tipos de investigación, además de que constituye una necesaria primera etapa de todas ellas, puesto que ésta proporciona.

3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El tipo de investigación es no experimental – longitudinal donde no se manipulo las variables ni asignan sujetos de manera aleatoria. Se efectuaron observaciones de los sujetos que podrían caer de manera natural en esas condiciones.

3.4 TIPO DE ESTUDIO

Estudio transversal: El período que se realizó esta investigación es transversal porque lo realice poco antes del período 2015-2016.

3.5. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.5.1 POBLACIÓN

CUADRO N° 3.5.2

EXTRACTO	NÚMERO	PORCENTAJE
Estudiantes	20	100 %
TOTAL	20	100 %

PARTICIPANTES: Niños de Segundo de Básica de la Escuela 11 de Noviembre.
ELABORADO: Vanessa Tierra

3.5.2. MUESTRA

Se trabajó con toda la población por ser pequeña la misma que está comprendida en un total de 20 personas, las cuales son las involucradas en el presente proyecto.

3.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

3.6.1 Técnica: La técnica que se utilizó en esta investigación fue la Observación esta se aplicó en el salón de clases durante todas las actividades escolares.

3.6.2 Instrumento: El instrumento para la recolección de datos fue una ficha de Observación con preguntas dirigidas a los estudiantes de Segundo año de Educación Básica de la Escuela “11 de Noviembre”

3.7 TÉCNICAS DE PROCEDIMIENTO PARA EL ANÁLISIS.

- Elaboración de la ficha de Observación
- Aplicación de Instrumento.
- Tabulación de resultados.
- Representación de Gráficos.
- Análisis e interpretación de resultados.

3.8. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS OBTENIDOS.

3.8.1 DATOS DE LA FICHA DE OBSERVACIÓN REALIZADA A LOS ESTUDIANTES DE 2DO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA PARALELO “D” DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE.

1.- Llega con su uniforme limpio

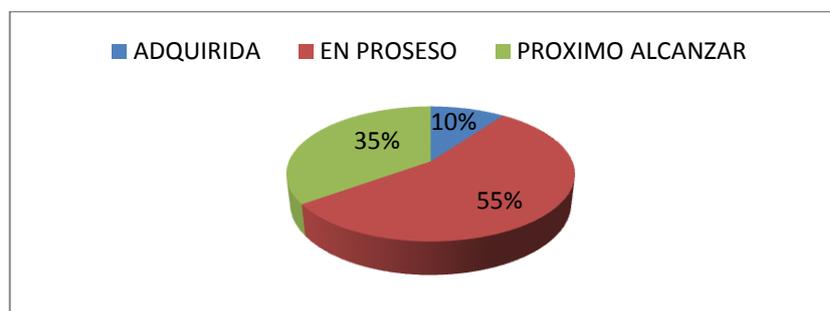
CUADRO N° 1

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	2	10%
EN PROCESO	11	55%
PROXIMO ALCANZAR	7	35%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFÍCO N° 1



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Cuadro N° 1

ANÁLISIS:

De 20 estudiantes observados 2 que representan 10% adquieren, en proceso están 11 que significa 55% y próximos alcanzar están 7 que es 35%.

INTERPRETACIÓN:

Con estos resultados se puede mostrar que la mayoría de estudiantes no le ponen mucha importancia si está limpio o no su vestuario de la escuela y lo usan como este y por ese motivo llegan muy pocas veces uniformados adecuadamente.

2.- Se lava correctamente las manos

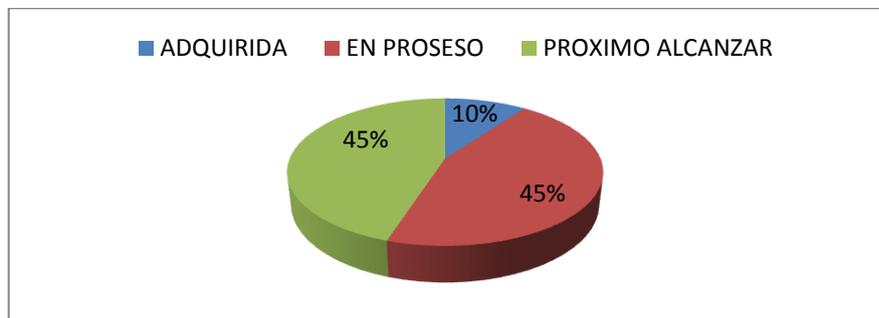
CUADRO N° 2

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	2	10%
EN PROCESO	9	45%
PROXIMO ALCANZAR	9	45%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFICO N° 2



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Cuadro N° 2

ANÁLISIS:

Del total de estudiantes que son el 100%, 2 que simbolizan el 10% Adquieren, de 9 que representa el 45% están en proceso y 9 que es el 45% están próximos a alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

Se puede notar que de la mayoría de infantes están solo una pequeña parte de los estudiantes sabe lavarse las manos correctamente, así mismo podemos ver que la otra parte solo a veces y que hay una misma cantidad nunca lo hace.

3.-Cepilla sus dientes después de comer

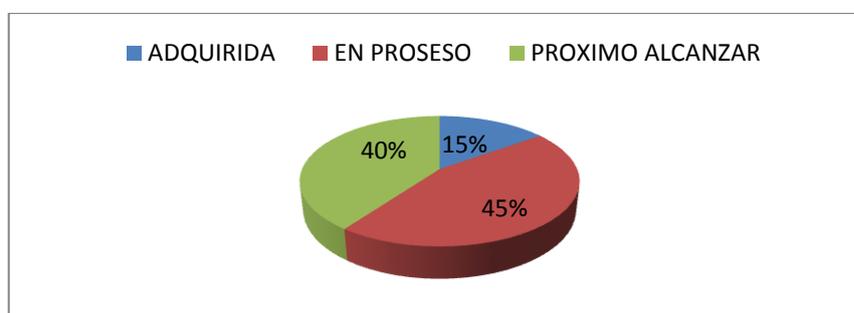
CUADRO N° 3

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	3	15%
EN PROCESO	9	45%
PROXIMO ALCANZAR	8	40%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFICO N°3



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Tabla N° 3

ANÁLISIS:

De 20 estudiantes que son el 100%, 3 que simboliza el 15% adquieren y 9 de es el 45% están en proceso y 8 que constituyen el 40% se encuentran próximos a alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

En un gran porcentaje los estudiantes no practican un cepillado de dientes adecuado y lo hacen solo a veces, o en raras ocasiones existe un mínimo de porcentaje de alumnos que si se cepillan de dientes adecuadamente y lo hacen cada vez que lo ven necesario, pero la preocupación es que si existe un porcentaje alto de niños que no practican el cepillado de dientes y es muy peligroso ya que el lavado de nuestros dientes es importante para evita las transferencia de bacterias e incluso otras enfermedades bucales como las caries.

4.- Se asea correctamente después del recreo

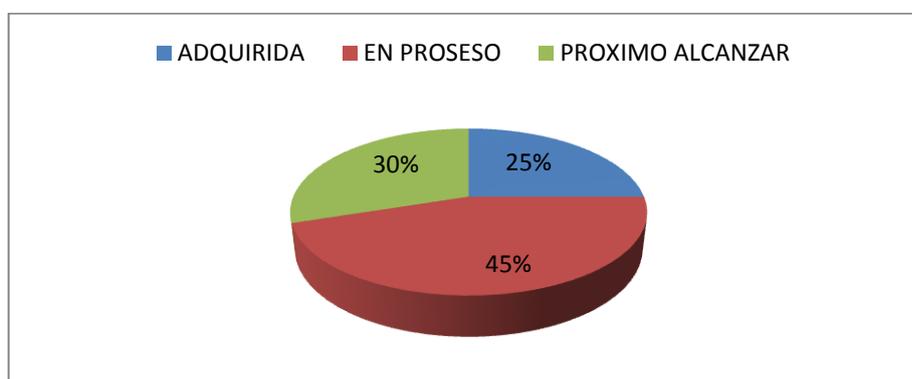
CUADRO N° 4

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	5	25%
EN PROCESO	9	45%
PROXIMO ALCANZAR	6	30%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFICO N°4



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Cuadro N° 4

ANÁLISIS:

De 5 estudiantes que representan un 25% adquieren 6 que corresponde a un 30% están en proceso y 9 que es el 45% se encuentran próximos alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

Nos damos cuenta que los niños no le dan mucha importancia al aseo diario y aún menos se preocupan por el aseo después del recreo ya que solo se asean a veces, no se limpian correctamente después de haber tenido el recesos escolar, y también podemos observar que hay una cantidad muy considerable de niños que nunca lo hacen.

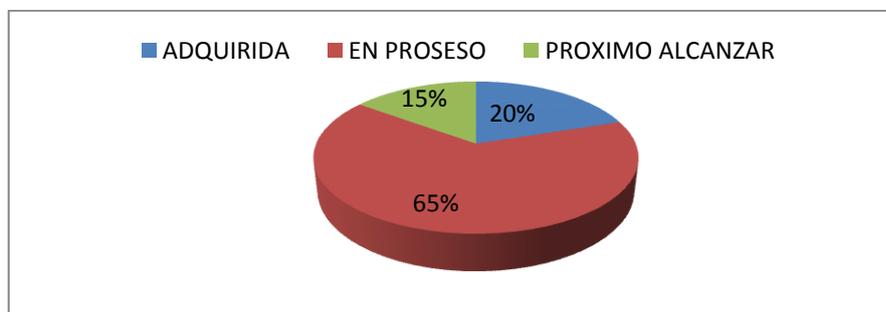
5.- Cepilla correctamente sus dientes

CUADRO N° 5

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	4	20%
EN PROCESO	13	65%
PROXIMO ALCANZAR	3	15%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo
Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFICO N° 5



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo
Fuente: Cuadro N° 5

ANÁLISIS:

De 100% de estudiantes, 4 que simboliza el 20% adquieren, 13 que representan 65% están en proceso y 3 que simboliza 15% se encuentran próximos a alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

La mayor parte de los niños no tiene un buen cepillado dental por falta de información y práctica muchos de estos niños no tienen los implementos adecuados para hacerlo y así mismo vemos que una pequeña cantidad no se cepilla los dientes correctamente.

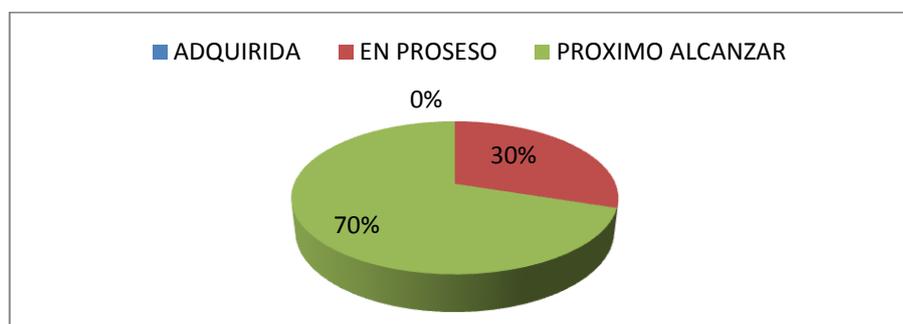
6.- Se desinfectan las manos después de trabajar en clases

CUADRO N° 6

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	0	0%
EN PROCESO	6	30%
PROXIMO ALCANZAR	14	70%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo
Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFÍCO N° 6



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo
Fuente: Cuadro N° 6

ANÁLISIS:

De 100% de todos los estudiantes, 6 que representan 30% se encuentran en proceso, 70% próximos a alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

Existe un gran porcentaje de estudiantes que nunca se desinfectan las manos después de trabajar en clases, entendemos que por el hecho que muchos de ellos no saben que existen geles anti- arteriales los cuales les puede ayudar a practicar este habito de higiene personal.

7.-Mantiene su lugar limpio.

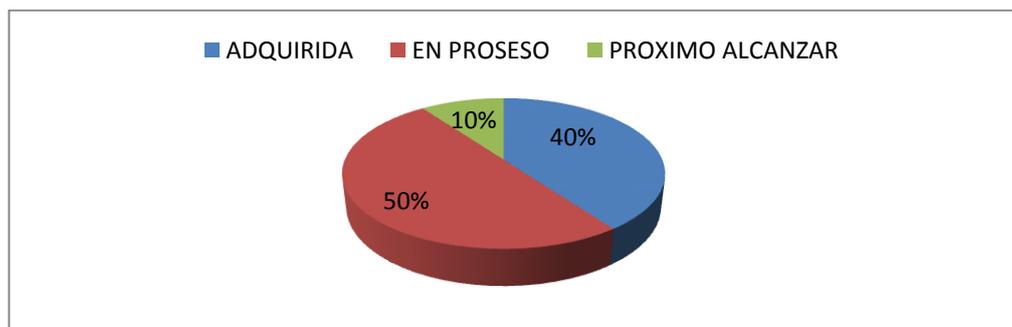
CUADRO N° 7

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	8	40%
EN PROCESO	10	50%
PROXIMO ALCANZAR	2	10%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFÍCO N° 7



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Cuadro N° 7

ANÁLISIS:

De 20 estudiantes observados que representa el 100%, 8 que son 40% ya adquieren, 10 que simboliza el 50% se encuentran en proceso 2 que son el 10% esta próximos alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

En un porcentaje adecuado existen estudiantes que si mantiene su lugar limpio en todo el día escolar, y así mismo la mayor cantidad de niños que lo hacen solo a veces que limpian el lugar donde permanecen en el aula.

8.-Mantiene sus materiales escolares limpios

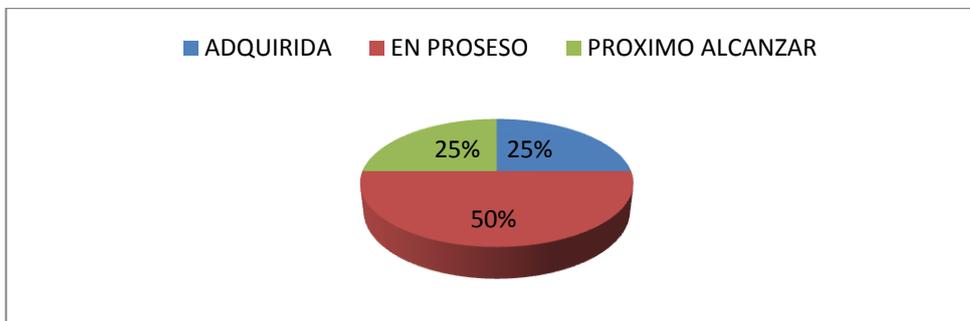
CUADRO N° 8

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	5	25%
EN PROCESO	10	50%
PROXIMOS ALCANZAR	5	25%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre.

GRAFÍCO N° 8



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Cuadro N° 8

ANÁLISIS:

De 100% de los estudiantes que son 20, 5 que representan 25% adquieren, 10 que simboliza el 50% están en proceso y 5 que es un 25% se encuentran próximos a alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

De todos los estudiantes podemos darnos cuenta que existe la misma cantidad de estudiantes que mantiene sus materiales de estudio limpios como los que no lo tienen y hay una cantidad considerable que solo lo hacen a veces.

9.- Lleva a la escuela sus útiles de aseo

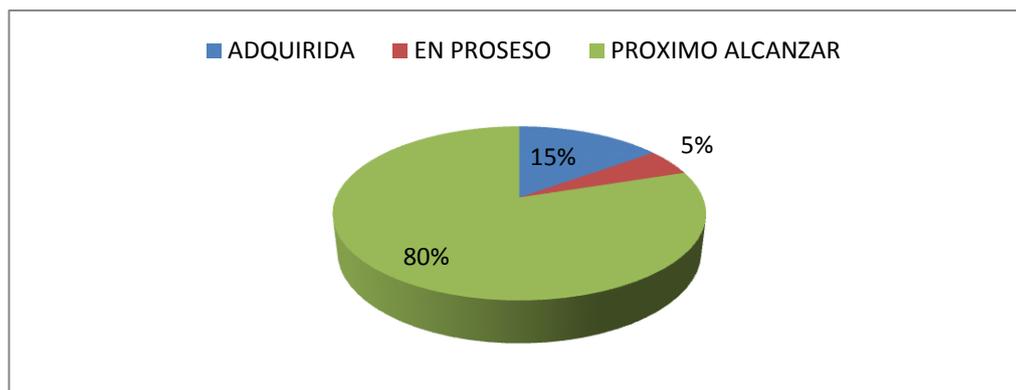
CUADRO N° 9

DETALLE	NÚMERO	PORCENTAJE
ADQUIRIDA	3	15%
EN PROCESO	1	5%
PROXIMO ALCANZAR	16	80%
TOTAL	20	100%

Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Estudiantes de 2do año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre

GRAFICO N° 9



Elaborado por: Vanessa Katherine Tierra Quispillo

Fuente: Cuadro N° 9

ANÁLISIS:

De 20 estudiantes que simboliza el 100% de los cuales 3 que representan un 15% adquieren en proceso se encuentran 16 que son un 80% y 5 que es el 25% están próximos alcanzar.

INTERPRETACIÓN:

Los estudiantes nunca llevan sus materiales de aseo a la institución ya que solo son pedidos al comienzo del año escolar y el último reglamento de la escuela fue que no existiera este tipo de artículos en el aula y es una gran preocupación para todos docentes y padres de familia.

CAPÍTULO IV

4. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1 CONCLUSIONES

- Se pudo identificar que los estudiantes no utilizan de una manera adecuada los hábitos de higiene para el mejoramiento de sus salud este aspecto conlleva a que no le tomen importancia a su salud y a su aspecto físico.
- Se comprobó que los estudiantes desconocen mucho de cómo practicar los hábitos de higiene personal y a su vez que por falta de práctica pueden existir enfermedades graves y así perjudicar en su vida diaria, ya que no existe mucha información sobre el tema y nadie le ha dado importancia a esta tipo de investigaciones entro de esta Escuela y aún menos en el segundo año de Educación Básica de la Escuela 11 de noviembre de la ciudad de Riobamba.
- Se observó que los docentes no promueven actividades sobre el aseo personal y mucho menos incentivan al niño a que se preocupe por su aspecto físico para que ellos leven una vida mejor.

4.2 RECOMENDACIONES

- Se debe impartir clases sobre higiene a los estudiantes en el establecimiento para que practiquen las actividades de aseo, limpieza, desinfección y prevención de enfermedades, así como tener una buena presentación personal.
- Es imprescindible que autoridades y docentes tomen la iniciativa para que se implemente un programa de atención en el área de hábitos de higiene para que sea la familia de los estudiantes la que se beneficie de esta actividad en el aprendizaje de normas básicas de aseo: corporal, Físico y mental.
- Que el rector implemente actividades o una clase sobre los hábitos de higiene para que el alumno vaya familiarizándose con este tema para que a su vez ellos sean portadores de una información sobre el tema y así lleven una vida mejor en su aspecto físico y en su salud.

4.3 MATERIAL DE REFERENCIA.

4.3.1 BIBLIOGRAFÍA.

- ALBA. (S.F). Higiene intima del niño.
- Batlle C . (1991). Higiene de los pies . España .
- Caballero, D. (2012). Los oídos. Vida Sana, 1-2.
- Craig Grace. (1988). Salud mental .
- DESARROLLO INFANTIL. (2015). Salud mental del niño. Prevencion de enfermedades , 3-4.
- Detool. (1980). Libro Blanco de la Higiene Diaria. Barcelona: Detool.
- Dra. Mato, G. (2011). Salud en Familia. Madrid.
- Dra. Merino , B. (S.F). Actividad Fisica Del niño. España: Grafo, S.A.
- Dra.Mato, G. (2011). Salud y Familia. España: Innovación .
- Dueñas José, R. (2010). Cuidados de enfermería en la higiene escolar.
- Duhigg, C. (2012). El poder de los Habitos. Estados Unidos: Urano.
- Enciclopedia . (2001). El mundo. España: Unidad Editorial .
- Enciclopedico . (2009). Dictionary free. Londres: Larrosse SI.
- Garrote A. (1997). Cuidados de los pies. Brasil.
- Jimmy, w. (2009). Higiene.
- Jimmy, W. (2009). Higiene.
- Joseph , H. (1980). Salud mental. Washington: APPA.
- Juárez, B. (2013). Himportancia del aseo. Recuperado el 09 de 04 de 2016, de
- Lic.Valladares , G. (22 de 05 de 2016). Higiene de la Nariz. (V. Tierra, Entrevistador)
- Mattiasson, R. (1993). Salud bucal. En Robertson, Salud Bucal (pág. 7). Paris.

- MOSQUERA, V. (2010). Higiene de las manos. En V. Mosquera.
- OCEANO. (2003). Oceano un Color. España: MMII Oceano.
- Ojeda, D. (2000). Infancia y salud . Barcelona: M Ojeda .
- PAUL. (S.F). salud mental en la infancia. En Salud (pág. 2). MINESSOTA.
- PRADAS, D. (2009). Educacion de valores. Granada .
- Rivas R., R. (S.F). Eduacacion para la Salud . Guayaquil : Universal .
- SCHWARTZ, D. L. (S.F). La Higiene de la Vista. SANITARIA PANAMERICANA (pág. 826). Estados Unidos: Servicio de Sanidad Publica de los Estados Unidos.
- VAZQUEZ, L. (2005). Importancia del lavado de la manos. Mujer, 8.
- VAZQUEZ, M. (2012). Concejos para la ropa del niño. EROSKI.

4.3.2 WEBGRAFIA

- Aldecoa, J. (2001). Habitos de higiene . Recuperado el 12 de 04 de 2016, de habitos de higiene : <http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/shhg.htm>
- Bebé Intuición. (25 de 07 de 2014). Recuperado el 01 de 06 de 2016, de Higiene Nasal del Niño: <https://www.youtube.com/watch?v=k3rZLKySsFI>
- BIOMANANTIAL. (2008). Belleza. Recuperado el 05 de 06 de 2016, de <http://www.biomanantial.com/cuidado-del-cabello-a-85-es.html>
- Castrejon Lozano, S. (S.fF). Higiene Bucal. Recuperado el 01 de 06 de 2016, de Monografias: <http://www.monografias.com/trabajos55/higiene-de-boca/higiene-de-boca2.shtml#higiene>
- DOCPLAYER. (S.F). mejoramiento de la higiene . Recuperado el 30 de 05 de 2016, de www.docplayer.es
- Familia. (2000). Guia de familia. Recuperado el 06 de 06 de 2016, de <http://www.guiainfantil.com/1288/la-higiene-de-los-genitales-de-los-bebes.html>
- FEMENINO, D. (2013). Higiene de los ojos . Recuperado el 23 de 04 de 2016, de <http://www.diariofemenino.com/articulos/salud/calidad-de-vida/higiene-de-los-ojos-cuidados-para-tener-una-vista-limpia-y-sana/>
- GARCIA , I. (S.F). El cuidado de los oidos. Recuperado el 01 de 05 de 2016, de El cuidado de los oidos: <https://www.todopapas.com/bebe/salud-bebe/el-cuidado-de-los-oidos-1025>
- Juárez, B. (2013). Himpotancia del aseo. Recuperado el 09 de 04 de 2016, de [Federal de servicios Educatvos: http://www2.sep.pdf.gob.mx/para/para_padres/familia_escuela/higiene.jsp](http://www2.sep.pdf.gob.mx/para/para_padres/familia_escuela/higiene.jsp)
- LA PRENSA. (S.F). Diario la prensa. Recuperado el 30 de 05 de 2006, de La prensa : www.diariolaprensa.com
- MSP. (11 de 2011). Ministerio de Salud Publica. Recuperado el 30 de 05 de 2016, de [Ministerio de Salud Publica: http://instituciones.msp.gob.ec/misalud/index.php?option=com_content&view=article&id=413:ninez-imbaburena-se-beneficia-de-la-campana-sonrisa-brillante-futuro-brillante-&catid=53:en-tu-comunidad&Itemid=243](http://instituciones.msp.gob.ec/misalud/index.php?option=com_content&view=article&id=413:ninez-imbaburena-se-beneficia-de-la-campana-sonrisa-brillante-futuro-brillante-&catid=53:en-tu-comunidad&Itemid=243)

- PEKESFRAYALBINO. (13 de 09 de 2012). PEKESFRAYALBINO. Recuperado el 09 de 04 de 2016, de La higiene en los niños: http://pekesfrayalbino.blogspot.com/2012/09/la-higiene-en-los-ninos_13.html
- plata, E. P. (2010). Escuela alberge de Martina puerto plata . Recuperado el 18 de 04 de 2016, de Puerto plata : <http://escuelaalberguedemartina.blogspot.com/>
- TERRAMEDICINA. (2012). Higiene de la piel . Recuperado el 05 de 06 de 2016, de Terramedicina: <http://www.terramedicina.com/piel/cuidado/higiene-de-la-piel.html>

ANEXOS

ANEXO 1

FICHA DE OBSERVACION DIRIGIDA A LOS ESTUDIANTES

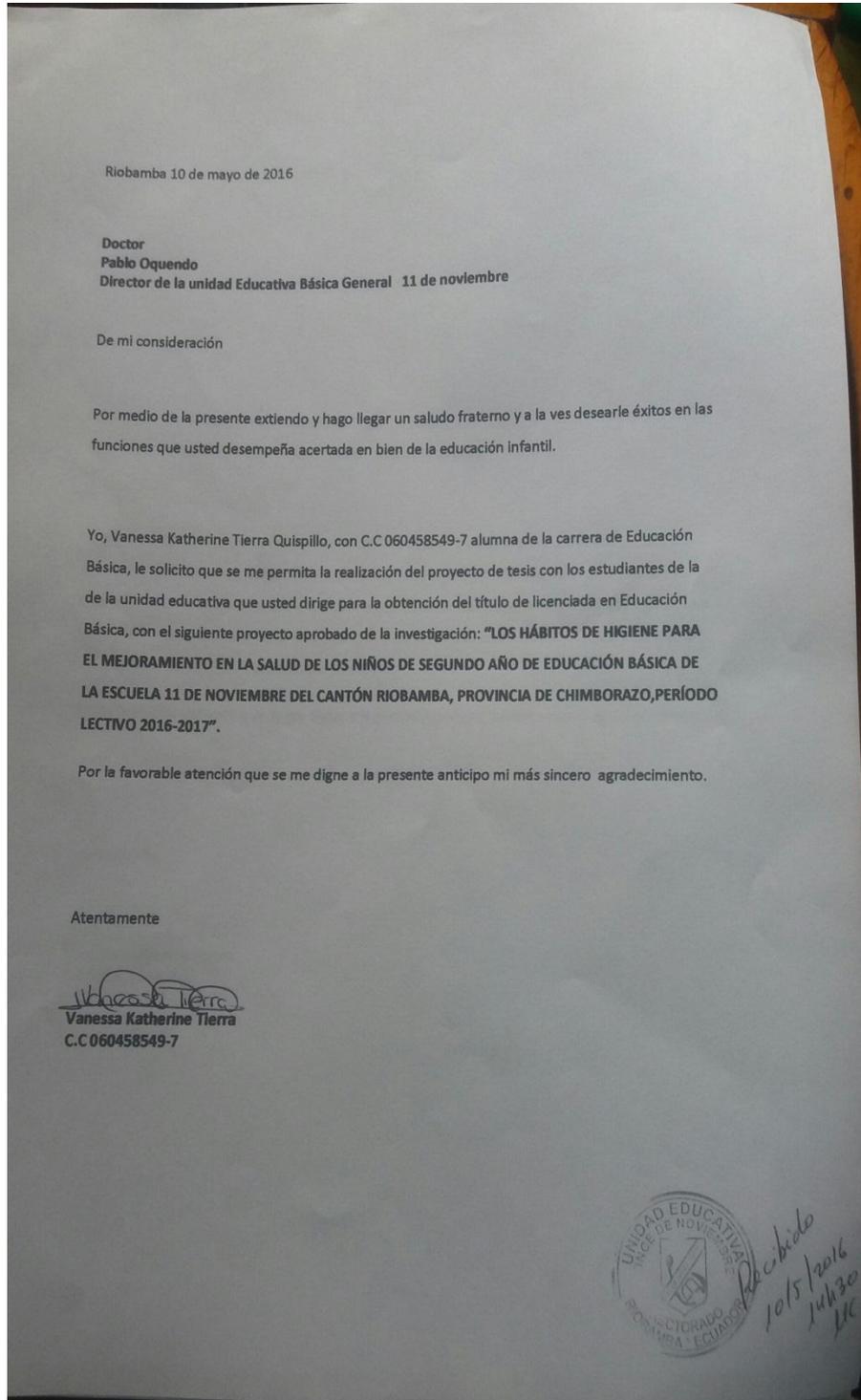


FICHA DE OBSERVACION REALIZADA COMO INSTRUMENTO DE EVALUACIÓN PARA DETERMINAR: “LOS HÁBITOS DE HIGIENE PARA EL MEJORAMIENTO EN LA SALUD DE LOS NIÑOS DE SEGUNDO AÑO DE EDUCACIÓN BÁSICA DE LA ESCUELA 11 DE NOVIEMBRE DEL CANTÓN RIOBAMBA, PROVINCIA DE CHIMBORAZO, PERÍODO LECTIVO 2015-2016”

INDICADORES	ADQUIERE	EN PROCESO	PROXIMO ALCANZAR
Llega con su uniforme limpio			
Se lava correctamente las manos			
Cepilla sus dientes después de comer			
se asea correctamente después del recreo			
Cepilla correctamente sus dientes.			
Se desinfectan las manos después de trabajar en clases.			
Mantiene su lugar limpio.			
Mantiene sus materiales escolares limpios.			
Lleva a la escuela útiles de aseo			

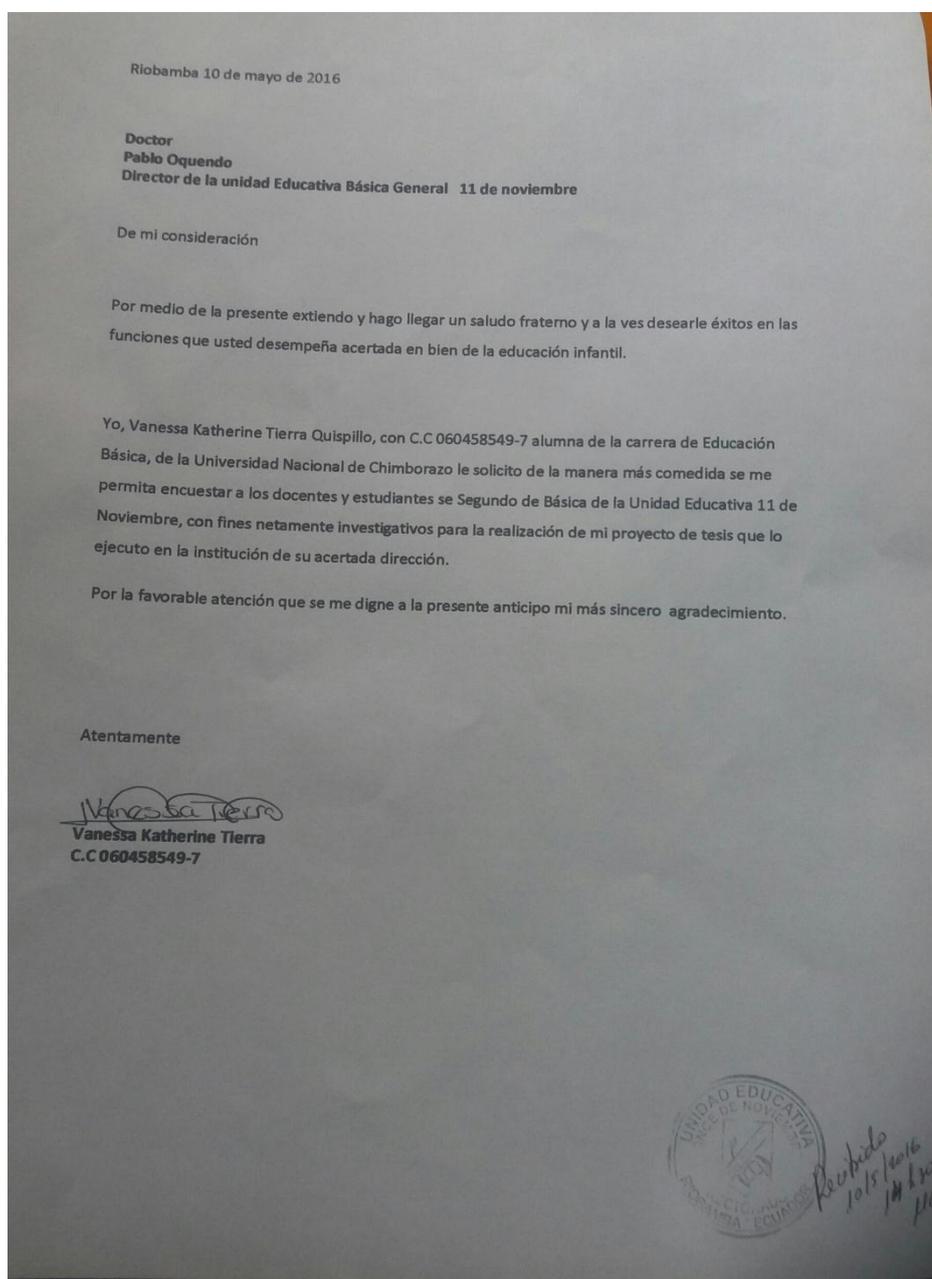
ANEXO 2

DOCUMENTO RELACIONADO CON LA INVESTIGACIÓN.



Oficio dirigido al director de la escuela 11 de Noviembre.

ANEXO 3



Aprobación del director de la escuela para poder realizar la investigación

ANEXO 4

FOTOGRAFÍAS DE LA INVESTIGACIÓN



Momento en que se está aplicando la ficha de observación



Observación de falta de preocupación de su aspecto físico