

I.E.S. ENRIQUE DIEZ-CANEDO

7

GUÍA PARA PADRES

MATERIALES DE ORIENTACIÓN PARA
PADRES Y MADRES
DE ALUMNOS

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA HIGIENE PERSONAL DE NUESTROS HIJOS

- **ALTERACIONES POR FALTA DE HIGIENE**
- **ASEO DE MANOS**
- **ASEO PARCIAL**
- **CEPILLADO DENTAL**
- **DUCHA**
- **ROPA**
- **HIGIENE Y EDUCACIÓN FÍSICA**

CONSEJOS PARA FOMENTAR LA HIGIENE PERSONAL DE NUESTROS HIJOS

“La higiene personal es el cuidado que las personas se dan a sí mismas para preservar la salud. En ella influyen factores culturales, sociales, económicos e individuales”.

Las familias deben procurar que sus hijos acudan a clase con las máximas condiciones de higiene ya que están en contacto directo de manera continua con otros jóvenes y pueden transmitir infecciones.

¿Para quién es beneficioso el aseo?

- . Para la persona.
- . Para la familia.
- . Para los compañeros.
- . Para los docentes.

Normalmente nuestros hijos creen que el aseo es algo innecesario procedente del capricho de los adultos, por lo que lo vinculan con un acto aburrido. Esto puede cambiar si todos los agentes lo tratan como algo positivo y divertido.

ALTERACIONES POR FALTA DE HIGIENE

- **Eritemas:** consisten en un enrojecimiento de la piel que puede llevar consigo la pérdida de alguna de las capas.
- **Piojos (pediculosis):** son unos parásitos que se alimentan de sangre humana y cuando pican producen un intenso picor, por lo que secundariamente se pueden producir lesiones de rascado, como erosiones y costras en el cuero cabelludo. Además se transmite muy fácilmente, ya sea por contacto directo entre una persona infestada y una sana, o por contacto indirecto a través de objetos contaminados, como peines, cepillos, gomas para el pelo...
- **Muget o candidiasis:** producida por hongos en la zona de la boca.
- **Caries:** se desarrollan cuando los dientes se deterioran o se rompen. Una caries dental es un agujero que se hace en un diente y que, con el tiempo, puede hacerse más grande y profundo. La culpa la tiene la placa. La placa dental es una sustancia pegajosa y viscosa compuesta principalmente por gérmenes que hacen que los dientes se deterioren. Las bacterias que tienes en la

boca fabrican ácidos, de modo que, cuando la placa se adhiere a tus dientes, los ácidos pueden atacar la parte más superficial de los dientes, llamada esmalte.

- **Oxiuros: lombrices en el intestino.** Las lombrices son gusanos blancos minúsculos que se introducen en el organismo a través de alguna sustancia contaminada y viven en los intestinos. Ponen huevos alrededor del ano produciendo un picor intenso. Está relacionado con una defectuosa higiene de manos y uñas. A veces puede producir insomnio, intranquilidad y bruxismo.
- **Onicofagia.** La onicofagia o mordisqueo de uñas es un hábito muy extendido en la infancia que afecta negativamente en la estética y la salud. Puede provocar heridas en los dedos, labios y encías, a la vez que facilita la transmisión y desarrollo de diversas infecciones.

a. Cuándo

- Antes y después de ir al instituto, ya que allí es difícil que lo hagan.
- Antes y después de ir al baño.
- Antes y después de ir a comer.
- Siempre que se toquen animales.
- Después de manipular herramientas u objetos que puedan estar sucios.

b. Pasos del lavado rutinario de manos

1. Mojarse las manos bajo agua corriente.
2. Frotar las manos usando jabón, enjabonándolas bien y asegurándose de tocar toda superficie de las manos.
3. Frotar los dedos y los pulgares, entrelazándolos y moviéndoselos primero en una dirección y luego en la dirección contraria.
4. Enjuagar las manos hasta que se quite todo el jabón.
5. Secar las manos absorbiendo el agua con una toalla limpia.
6. Secar las manos usando una toalla limpia o dejándolas secar al aire. Se contaminan fácilmente las toallas que se comparten. Para evitar usar toallas

sucias o contaminadas, utilice sus propios pañuelos o toallas si puede, llevándolos puestos en el cinturón o en el bolsillo.

c. Uñas

La suciedad y los gérmenes se esconden bajo de las uñas. Si se mantienen las uñas de los niños cortas y limpias se reduce la posibilidad de propagación de los gérmenes a otras personas.

a. Cara

. Cuándo

- Al levantarnos
- Antes y después de cada comida
- Para salir de casa
- Siempre que sea necesario

b. Cabello

El aseo del cabello se hace conjuntamente con la ducha o baño. Se recomienda el lavado, por lo menos tres veces a la semana, teniendo en cuenta que hay personas que presentan más grasa y requieren más lavados. Para limpiarlo se utiliza champú. El cabello debe ir bien peinado, ya que refleja nuestro cuidado personal. Aquellas personas que tengan el pelo largo es muy recomendable que realicen un buen cepillado. El cuidado de este nos ayuda a prevenir la caspa, infecciones de la piel de la cabeza y a dar un mejor aspecto del cabello.

c. Ojos:

Simultáneamente al lavado de la cara, se efectúa el de los ojos. Al lavarse la cara se procede a limpiar con agua sola el contorno del orificio ocular, quitando de las pestañas,

legañas y polvo, sin restregar los párpados, porque provoca irritación.

d. Oído

El lavado debe concretarse al pabellón y a la porción más externa del conducto auditivo que la continúa. Los oídos se limpian con el agua de la ducha, ablandando el cerumen y facilitando su posterior extracción. Es conveniente quitar los depósitos de cera que se acumulan en el conducto auditivo externo y dificultan la percepción de los sonidos; para ello nunca se deben utilizar instrumentos duros ni punzantes.

CEPILLADO DENTAL

La cavidad bucal es lugar propicio para la penetración de numerosos gérmenes y bacterias. Siendo estas las responsables de la mayoría de las patologías dentales.

La placa bacteriana está compuesta por una serie de sustancias químicas adhesivas, en la que se desarrollan las bacterias. Cuando se acumula en gran cantidad de lugar a la formación de depósitos llamados cálculos o sarro. La eliminación de la placa se hace de forma mecánica mediante el cepillado dental. Los **enjuagues o colutorios** sirven para disminuir el número de bacterias pero no son sustitutivos del cepillado. La eliminación de restos de alimentos de los espacios interdentes, contribuye a la conservación de la dentadura se puede realizar con el cepillo, con hilo dental o cepillos interdentes.

Los dientes deben lavarse antes de acostarse y al levantarse, después de cada comida y si se considerase necesario. La falta de higiene, además de ser propicia para el mal aliento, favorece la formación **de caries**. La higiene bucal es muy importante a dos niveles: a efectos estéticos y a efectos de salud.

Se recomienda siempre:

- . Filamentos con extremos redondeados.

- . Cabezal de pequeño tamaño para alcanzar las zonas más recónditas.
- . Cepillo de distinta dureza adaptado a cada edad y necesidad.
- . Capuchón protector que mantiene los filamentos agrupados y los aísla de contaminaciones externas

DUCHA

La piel es el órgano más grande de nuestro cuerpo, lo recubre completamente. Sus funciones son:

- . Sirve como barrera de protección.
- . Preserva de la agresión de los microbios.
- . Regula el calor del organismo.
- . En ella reside, el sentido del tacto
- . El organismo elimina sustancias de desecho.

Como siempre, es importante que les expliquéis por qué hay que hacerlo a diario y los problemas que les puede causar no hacerlo, entre otros el mal olor corporal que puede provocar las burlas de otros compañeros y el aislamiento social. También debes enseñarle a usar desodorante después de ducharse. Es recomendable utilizar jabón neutro para proteger nuestra piel.

En la adolescencia el cuerpo cambia, aumenta la sudoración, las mujeres comienzan a tener la regla (o *período*), por ello es muy importante cuidar la higiene personal. Si en todas las edades es imprescindible ducharse a diario, los adolescentes deben cuidar estos hábitos de manera especial dado que sus cuerpos producen más olores que en la infancia.

Después de la ducha, también hay que enseñarles a dejar el baño limpio, la ropa sucia depositada en su lugar correspondiente (cesta de la ropa sucia o en la propia lavadora) y dejarlo todo, más o menos, como estaba. También debemos preocuparnos por enseñarles a secarse bien después de salir del agua y repasar algunos puntos que pueden ser más delicados, como la limpieza de las uñas y de las orejas (los oídos), incidiendo en las zonas de los pliegues.

Los pies deben estar bien secos y limpios para evitar olores y se recomienda el uso de desodorantes si fueran necesarios. Secar a conciencia los espacios interdigitales.

ROPA

Es importante que la ropa este cuidada ya que está en contacto directo con la piel.

Deben cambiarse de **ropa interior** a diario.

La ropa debe ser **ancha**, que permita el **movimiento**, **cómoda**. Debe estar **limpia**, ser de fácil limpieza, transpirable, deben permitir la renovación del aire que circula entre ellos y el cuerpo. Además, favorecen la eliminación del vapor de agua, que la piel exhala al transpirar. No deben ajustarse demasiado al cuerpo, para permitir así la circulación del aire a que nos hemos referido.

Debe ir adecuada al **tiempo** que haga y a la **actividad** que se vaya a realizar.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie, debe ser adecuado igual que la ropa a la actividad y a las condiciones climáticas. Hay que tener especial cuidado con la higiene de las zapatillas deportivas.

Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad. Son cuidados que colaboran para evitar también el mal olor en los pies.

En nuestras clases de Educación Física buscamos que nuestros alumnos establezcan unos hábitos de higiene y que se conciencien de la necesidad de asearse después de realizar cualquier tipo de actividad física, por lo que desde un primer momento del curso sensibilizamos a los alumnos y también a las familias en esta necesidad y de que se enseñen a llevar en sus mochilas, como si se tratase de un elemento escolar más, su propia bolsa de aseo con el que llevar un aseo superficial al fin y al cabo teniendo en cuenta la rigidez de los horarios que tenemos en nuestra área.

Los elementos que forman la bolsa de aseo de cualquiera de nuestros alumnos son: toallita pequeña, jabón, un peine y colonia (esto voluntario y necesariamente en bote de plástico para evitar riesgos de accidentes). También es muy conveniente contar con una camiseta para cambiarse la utilizada en clase, pues posiblemente esté sudada.

No solamente son hábitos de higiene los que se trabajan desde el aseo, también concienciamos a nuestros alumnos en la necesidad de no derrochar y malgastar el agua, sensibilizándoles de la importancia de apagar el grifo cuando no lo están utilizando (sobre todo en los aseos antiguos que no disponen de sanitarios que se apagan solos).

De esta forma como vemos, también estamos educando al alumno en una sensibilidad hacia unos valores, educar a las personas desde la educación en valores y la Educación Integral de los alumnos, persiguiendo por último la transferencia de estos valores a la vida cotidiana, educando pues para la sociedad que nos toca construir.

Esta guía ha sido elaborada gracias a los trabajos de D^a. Laura Nieto y D^a Carmen M^a Nieto publicados en EFDeportes.com, Revista Digital. Buenos Aires, Año 17, N^o 173, Octubre de 2012.

Bibliografía

- . SOTO GUERRERO, MARÍA ÁNGELES. (2009). *Hábitos de Higiene en la Educación Primaria. Revista digital Innovación y experiencias educativas.*
- . VACAS POZUELO, CRISTINA. (2009). *Hábitos de Higiene en la escuela. Revista digital Innovación y experiencias educativas.*