

# MEJORANDO NUESTRA HIGIENE

¡Estando limpios y  
limpias, somos felices!



**SOLUCIONES PRÁCTICAS**

Tecnologías desafiando la pobreza





# CONTENIDO

## I. PRESENTACIÓN

Introducción para las niñas y niños

## II. HIGIENE

- 2.1. ¿Qué es la higiene?
- 2.2. Tipos de higiene
- 2.3. ¿Qué pasa si no cuidamos nuestra higiene?
- 2.4. Enfermedades más comunes por la falta de higiene

## III. ¿POR QUÉ MANTENERNOS LIMPIOS?

## IV. HÁBITOS PARA MANTENERNOS LIMPIOS

- 4.1. Bañarnos con frecuencia
- 4.2. Mantener nuestro cabello limpio y bien peinado
- 4.3. Mantener nuestra nariz siempre limpia
- 4.4. Cuidar nuestra boca y dientes
- 4.5. Mantener nuestros oídos limpios

- 4.6. Cuidar la higiene de nuestras partes íntimas
- 4.7. Mantener nuestras manos limpias
  - i. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
  - ii. ¿Cómo debemos lavarnos las manos?
- 4.8. Tener las uñas siempre cortas

## V. HIGIENE EN NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

- 5.1. ¿Cómo mantenemos la higiene dentro de nuestra escuela?
- 5.2. Contar con el rincón de aseo
- 5.3. ¿Qué debe tener el rincón de aseo?
- 5.4. ¿Cómo instalamos el rincón de aseo?

## VI. PREPARACIÓN DE JABÓN LÍQUIDO

- 6.1. ¿Para qué sirve?
- 6.2. Materiales que necesitamos
- 6.3. ¿Cómo preparamos jabón líquido?
- 6.4. ¿Dónde ponemos el jabón líquido?
- 6.5. ¿Cuánto tiempo dura el jabón líquido?





# PRESENTACIÓN

La higiene es una actividad importante que todos debemos practicar, de manera especial las niñas y niños. La inadecuada higiene de una persona o la falta de ella puede generar la transmisión de virus y gérmenes a otras personas, trayendo como consecuencia enfermedades infectocontagiosas, algunas de ellas muy peligrosas, como la diarrea, parasitosis e infecciones de la piel.

La presente cartilla busca promover prácticas saludables de higiene dentro de las comunidades educativas (docentes, alumnos y padres de familia). Se complementa con acciones y consejos sobre la higiene dentro de las aulas, y prácticas para mejorar el aseo personal.

La promoción de prácticas saludables desde la escuela resulta fundamental puesto que busca, a través de las niñas y niños, réplicar buenas prácticas en los hogares, con la finalidad de contribuir a mejorar las condiciones de vida de las familias rurales.

Esta cartilla forma parte de la serie *Educación sanitaria*, que contiene tres cartillas correspondientes a los siguientes temas: manejo de residuos y aguas servidas; higiene en la escuela; y consumo de agua segura; y fueron realizadas en el marco del proyecto: *Promoción de escuelas saludables para el desarrollo comunitario* implementado por Soluciones Prácticas en la comunidad de Chulipamapa, distrito y provincia de Hualgayoc (región Cajamarca), y financiado por Lutheran World Relief.



¡Estando limpios y  
limpias,  
somos felices!

# 1. INTRODUCCIÓN PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS

A todas las niñas y niños nos gusta sentirnos sanos para poder correr, jugar, dibujar, aprender y compartir tiempo con nuestra familia, amigos y profesores. Pero esto no es posible si nos

enfermamos. Por eso, para estar sanos, tenemos que cuidar nuestra higiene corporal y mental, así como la higiene en nuestra escuela y nuestros hogares; es decir, mantenernos muy limpios para mejorar nuestras vidas.

En esta cartilla vamos a aprender sobre la higiene corporal, con consejos sencillos para mejorarla. Así, podremos contarles a todos, niños y adultos, cómo mantener sanos y limpios nuestros oídos, manos, cabeza, dientes y toditito nuestro cuerpo, así como nuestros hogares y escuela. Y hasta aprenderemos a hacer jabón líquido. Todas y todos juntos, podemos mejorar nuestros hábitos de higiene para vivir más sanos y felices



## 2. HIGIENE

### 2.1. ¿Qué es la higiene?

La higiene es el conjunto de hábitos y comportamientos para mantener las condiciones de limpieza y aseo personal que favorecen nuestra salud física y mental. Es decir, es todo lo que hacemos para estar limpios y sentirnos bien.

### 2.2. Tipos de higiene

- a. Higiene corporal: Se refiere al cuidado y aseo del cuerpo
- b. Higiene mental: Se refiere a los valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos mejor con los demás

### 2.3. ¿Qué pasa si no cuidamos nuestra higiene?

La falta de hábitos de higiene adecuados se convierte en un problema grave, porque podemos contraer o transmitir virus y gérmenes a otras personas.



## 2.4. Enfermedades más comunes por la falta de higiene

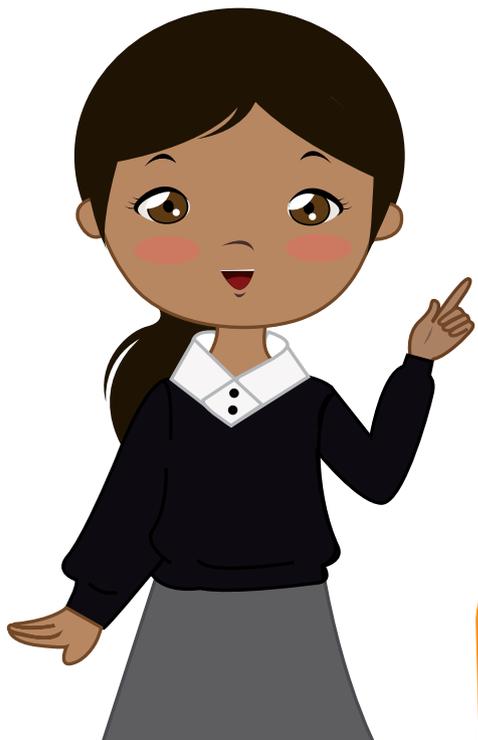
Entre ellas encontramos: la diarrea, parasitosis, enfermedades gastrointestinales, conjuntivitis, infecciones respiratorias, infecciones de la piel, pediculosis, el resfriado común, etc.

Nuestra higiene depende de nosotros.  
Nos ayuda a sentirnos mejor con nosotros mismos y frente a los demás.



### III. ¿POR QUÉ MANTENERNOS LIMPIOS?

Si estamos limpios; es decir, si mantenemos una buena higiene corporal; estaremos sanos, felices y libres de enfermedades.



Por ejemplo, si no nos bañamos después de jugar vóley o fútbol, es posible que se multipliquen los microbios en nuestro cuerpo y nos enfermemos. A nadie le gusta estar enfermo o enferma, ¿verdad?

Recordemos que también es muy importante cuidar nuestra higiene mental, cultivando valores como la honestidad, amor, gratitud, puntualidad, respeto, solidaridad, responsabilidad y alegría.

## IV. HÁBITOS PARA MANTERNOS LIMPIOS

¡Las niñas y niños podemos estar limpios y sanos! Para eso, debemos poner en práctica algunos hábitos de higiene como:

### 4.1. Bañarnos con frecuencia

Es la mejor forma para mantener limpio todo nuestro cuerpo. Así vamos a eliminar el sudor o transpiración que generamos cuando jugamos o realizamos alguna actividad física en la casa o en la escuela.

También eliminaremos gérmenes y bacterias que pueden afectar nuestra salud.

Después de bañarnos es muy importante que nos cambiemos con ropa limpia.



**¡Cuerpo limpio y ropa limpia son una buena combinación!**

## 4.2. Mantener nuestro cabello limpio y bien peinado

Hay que lavarnos por lo menos dos veces por semana y peinarlos todos los días. ¡Nos veremos y sentiremos mejor!

Así evitamos que se críen piojos y liendres, y que estos animalitos nos transmitan enfermedades.

Además tenemos que cortarnos el cabello periódicamente porque así no se enredará al peinarlos.



### 4.3. Mantener nuestra nariz siempre limpia

Si mantenemos limpia nuestra nariz podremos respirar y hablar mejor. El aire entrará a nuestros pulmones con la temperatura y humedad adecuada. ¡Además no se nos caerán los mocos!

El moco es un lubricante y filtro para el aire. Allí se quedan pegados el polvo y otras partículas del ambiente. Hay que retirarlo de la nariz varias veces al día. Si lo dejamos, nos incomodará y quizá nos provoque alguna enfermedad.

 **Ojo:** No debemos meternos los dedos en la nariz, para eso debemos usar pañuelos o papel higiénico.



#### 4.4. Cuidar nuestra boca y los dientes

Lavando nuestros dientes evitamos diversas enfermedades como las caries o picaduras de dientes y la gingivitis o sangrado de las encías.

##### ¿Cómo lo hacemos?

Con un cepillo de cerdas suaves, pasta dental o, de lo contrario, un poquito de sal, nos cepillamos los dientes por lo menos tres veces al día: en la mañana al levantarse, después de desayuno, del almuerzo y de la cena, y también después de comer algún refrigerio.

Debemos visitar al odontólogo del Centro de Salud, cada tres meses, para la fluorización. Esto nos servirá para tener una sonrisa agradable y unos dientes sanos y sin caries.



#### 4.5. Mantener nuestros oídos limpios

El oído es un órgano muy delicado e importante de nuestro cuerpo, por eso debemos cuidarlo siguiendo estos consejos:

- a. Limpiemos solo la parte externa de nuestros oídos con mucho cuidado después de bañarnos utilizando hisopos o una tela suave de algodón
  - b. No metamos hisopos muy al fondo de nuestros oídos porque podemos hacernos una herida
  - c. Tengamos cuidado de que no entre agua al oído cuando nos bañamos
- 👁️ **Ojo:** Nunca metamos objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos o palitos porque podemos causarnos algún daño grave en la parte interna del oído y afectar nuestra audición.



¡Si seguimos estos consejos podremos escuchar mejor!

## 4.6. Cuidar la higiene de nuestra partes íntimas

Todos los días debemos lavar nuestras zonas genitales, es decir, nuestras partes íntimas o privadas. Así evitamos los malos olores y también las infecciones y enfermedades.

- 👁️ **Ojo:** Cada niña o niño debe lavar sus propias partes íntimas. Nadie más puede ayudarnos, ni siquiera nuestros familiares.





#### 4.7. Mantener nuestras manos limpias

Al tener las manos limpias evitamos la mayoría de las enfermedades.

Gracias a nuestras manos podemos desarrollar muchas actividades de la casa y la escuela como: comer, escribir, pintar, jugar, abrazar y saludar, ¡por eso debemos cuidarlas!

## Hay que lavarlas bien, para tenerlas muy limpias porque:

- Las manos sucias ayudan a llevar gérmenes y bacterias que causan enfermedades como la conjuntivitis (en los ojos), el herpes (en la boca y otras partes) y las infecciones gastrointestinales (en la estómago).
- A las bacterias y los gérmenes no los vemos a simple vista, por eso, nunca sabemos si tenemos las manos limpias del todo.

### i. ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

#### Debemos lavarnos las manos a menudo; y OBLIGATORIAMENTE cuando:

- Tenemos que preparar alimentos
- Antes de comer
- Antes y después de ir al baño
- Hemos tocado animales o restos de animales
- Hemos curado una herida
- Estamos enfermos
- Hemos limpiado la nariz a un niño o a nosotros mismos
- Hemos atendido a un enfermo
- Hemos cambiado el pañal a un bebe

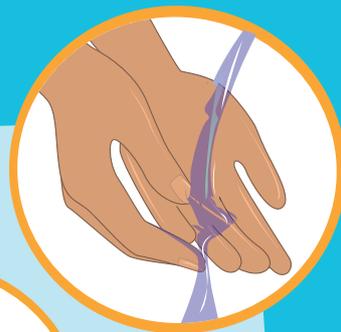
## ii. ¿Cómo debemos lavarnos las manos?

Debemos lavarnos con agua potable y jabón a chorro, en la pileta, en un caño o un lavatorio.

Sigamos estos pasos:

1

Mojarnos las manos.



2

Enjabonarnos y sobar bastante, al menos por 10 segundos, hasta formar espuma.

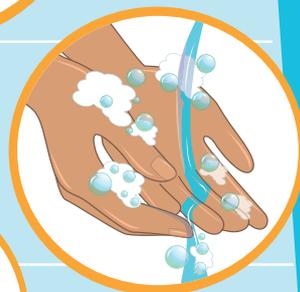
👁️ **Ojo:** No debemos olvidarnos de sobar ningún rincón, incluyendo las muñecas.



3

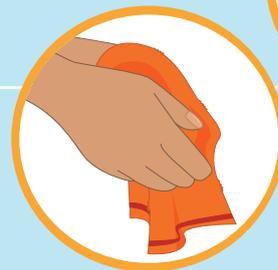
Enjuagarnos las manos sin desperdiciar el agua.

👁️ **Ojo:** No nos olvidemos de cerrar bien el grifo o caño.



4

Secarnos las manos con una toalla limpia.



¡RECORDEMOS QUE HAY QUE LAVARNOS LAS MANOS SIEMPRE!

#### 4.8. Tener las uñas siempre cortas

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies nos protegen contra los gérmenes y las bacterias. Debemos cortarlas utilizando un cortauñas limpio y que no esté oxidado.



# V. HIGIENE EN NUESTRA INSTITUCIÓN EDUCATIVA

## 5.1. ¿Cómo mantenemos la higiene dentro de nuestra escuela?

- Asistiendo a clases siempre limpios y ordenados
- Bañándonos por lo menos dos veces a la semana
- Lavándonos las manos siempre
- Cepillándonos los dientes después de haber tomado el refrigerio
- Manteniendo limpia nuestra aula
- Arrojando las basuras donde corresponda, de acuerdo a su descomposición (separar los desechos)
- Utilizando adecuadamente los servicios higiénicos
- Solicitando al personal del centro de salud que nos visiten periódicamente para aprender más sobre la higiene y la salud



## 5.2. Contar con el rincón de aseo

El rincón de aseo es un lugar especial en el aula donde están ubicados todos los materiales que nos van a servir para mantenernos limpios dentro de nuestra escuela

## 5.3. ¿Qué debe tener el rincón de aseo?

Para el aseo de las niñas y niños:

- Jabón
- Toallas
- Cepillo de dientes para cada uno
- Peines
- Espejo
- Papel higiénico
- Agua

Para el aseo del aula:

- Escoba
- Recogedor
- Tachos para separar la basura
- Desechos orgánicos
- Desechos inorgánicos

## 5.4. ¿Cómo instalamos el rincón de aseo?

Lo hacemos con ayuda de nuestros padres y maestros, utilizando materiales de la zona.



# VI. PREPARACIÓN DE JABÓN LÍQUIDO

## 6.1. ¿Para qué sirve?

Para lavarnos las manos con mayor facilidad y seguridad.

## 6.2. Materiales que necesitamos

- Jabón de lavar
- Botellas descartables
- Agua



### 6.3. ¿Cómo preparamos el jabón líquido?

- Cortamos un trozo de la barra de jabón de lavar ropa de aproximadamente 3 centímetros
- Lo disolvemos en 1 litro de agua caliente
- Cuando el jabón está disuelto, añadimos agua fría
- Llenamos la botella con el jabón líquido y la tapamos cuando esté fría
- Hacemos un hueco en la tapa para facilitar la salida del jabón líquido
- Si está muy espeso y no sale, añadimos más agua fría

### 6.4. ¿Dónde ponemos el jabón líquido?

- En la escuela
  - Sobre el lavatorio de cada baño
  - En el rincón de aseo de cada aula
- 👁️ **Ojo:** Debemos poner un recipiente debajo para que el agua no moje todo el piso.



## En las viviendas

- En la cocina
- En la pileta, caño o lavatorio

## 6.5. ¿Cuánto tiempo dura el jabón líquido?

- Aproximadamente 21 días.



¡Si estamos limpios, estamos felices y sanos!

**SOLUCIONES PRÁCTICAS**  
Tecnologías desafiando la pobreza



Soluciones Prácticas es un organismo de cooperación técnica internacional que contribuye al desarrollo sostenible de la población de menores recursos, mediante la investigación, aplicación y diseminación de tecnologías apropiadas. Tiene oficinas en África, Asia, Europa y América Latina. La oficina regional para América Latina tiene sede en Lima, Perú y trabaja a través de sus programas de Sistemas de producción y acceso a mercados; Energía, infraestructura y servicios básicos; Prevención de desastres y gobernabilidad local y las áreas de Control de calidad, Administración y Comunicaciones.

[www.solucionespracticas.org](http://www.solucionespracticas.org)

Financiado por:



Con la colaboración de:



PERÚ

Gobierno Regional  
de Cajamarca

Unidad de Gestión Educativa  
Local de Bambamarca

