



**Universidad de Jaén**

Facultad de Humanidades y Ciencias de la Educación

# Hábitos Higiénicos en Educación Primaria

**Alumno:** Francisco León Expósito

**Tutor:** Prof. D. Emilio J. Martínez López

**Dpto.:** Didáctica de la Expresión Musical, Plástica y Corporal

**ÍNDICE**

Resumen	2
Introducción	3
<b>FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA</b>	
Concepto de higiene a lo largo de la historia.	5
Importancia y necesidad de aplicar la higiene en la escuela.	7
Desarrollo de los principales hábitos higiénicos saludables en la escuela para el bienestar personal del alumnado.	9
Tipos de hábitos higiénicos en la escuela.	10
<b>INVESTIGACIÓN EDUCATIVA</b>	
Introducción y tipo de estudio	15
Participantes	15
Instrumentos	15
Procedimientos	16
Análisis estadístico sobre el estudio realizado	16
Resultados	16
Discusión	28
Conclusión	29
<b>APLICACIÓN DIDÁCTICA</b>	
Referencias bibliográficas	39
Anexos	41

**RESUMEN**

El presente estudio pretende analizar los hábitos higiénicos que tienen los niños desde edades tempranas. Se parte de una revisión bibliográfica del tema para situarlo y centrarlo, conceptualizando aquellos términos básicos para posteriormente, describir la investigación llevada a cabo a través de un cuestionario. Así, con este trabajo pretendo demostrar la importancia de la higiene y su prevención para el mantenimiento de la salud y el bienestar personal aplicados en Educación Primaria. Es fundamental que los niños y niñas adquieran desde edades tempranas hábitos higiénicos y estilos de vida saludables para el bienestar personal y la prevención de enfermedades. En la segunda parte de este trabajo, se ha elaborado una intervención didáctica con el objetivo de mejorar la higiene de los alumnos/as.

**PALABRAS CLAVE**

Hábito higiénico, prevención, salud, bienestar personal, educación física.

**ABSTRACT**

The present study tries to analyze the hygiene habits that have children from an early age. It is part of a bibliographical investigation of the subject to situate and center, conceptualizing those basic terms for then, describe the research done through a questionnaire. Throughout this work I intend to show the importance of prevention and hygiene for health maintenance and personal wellness applied in Primary Education. It is essential that children acquire at an early age hygienic habits and healthy lifestyles for personal wellness and disease prevention. In the second part of this work, it has developed an educational intervention with the objective of extending hygiene ability of students.

**KEY WORDS**

Hygiene, prevention, health, physical education.

## **Introducción**

La salud, según la OMS, “*es un estado de complejo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades*”. Según esta definición de salud se puede interpretar que dentro del bienestar físico se pueden incluir los hábitos higiénicos en la medida de que son saludables y preventivos para toda persona tener un buen hábito higiénico.

Este trabajo fin de grado trata sobre los hábitos higiénicos saludables en la escuela y en la vida en general que nos ayudan a reducir las probabilidades de enfermar y mejora adecuadamente la calidad de vida de los niños/as. Personalmente, me pregunto ¿qué son los hábitos higiénicos? Es difícil definir hábitos higiénicos, pero lo que está claro es que algunas costumbres cotidianas influyen positiva o negativamente al sostenimiento de nuestra salud.

Según Araujo (Araujo, 2011) “*Un hábito es un comportamiento repetido regularmente; es una acción automática o una rutina que requiere de un pequeño o nulo razonamiento. Por lo general se trata de un proceder aprendido*”. Los hábitos que alcanzan las personas les permiten crear su propio estilo de vida, este está directamente relacionado con la salud y con la calidad de vida de la persona.

Por otro lado, cambiar hábitos no es tarea fácil, son parte de la forma de ser de cada uno y de nuestras costumbres diarias. Es necesario un compromiso individual y social para llevar a cabo hábitos de vida saludables. La decisión de modificar hábitos que no nos favorecen representará la consecución de un mejor estilo de vida, y por tanto, de una vida más saludable.

Este trabajo se centra en la infancia, periodo donde es importante adquirir hábitos higiénicos saludables para la prevención de muchas enfermedades y el sostenimiento de la salud, que permiten un mejor rendimiento escolar y un mayor bienestar personal. He decidido escoger este tema debido a su gran importancia para la prevención de futuras enfermedades y siendo la infancia y la escuela, el momento y el lugar más adecuados para la adquisición de hábitos y costumbres. Otra razón de mi elección ha sido mis prácticas en el colegio, donde me he dado cuenta que la mayoría de los hábitos de los niños/as no son los más adecuados, ya que no son conscientes de su importancia, lo que a largo plazo repercutirá en su propia salud. Es importante trabajar en la escuela estos hábitos desde

edades tempranas, ya que, los hábitos que adquieren los niños/as en la escuela, no sólo tendrán influencia en la vida de éstos, sino que favorecerán a la sociedad en general. He llevado a cabo una investigación que tiene como principal objetivo conocer los principales hábitos higiénicos que tienen los alumnos de 5º de primaria del colegio Maristas de Jaén. Este apartado contiene una sección de metodología, resultados y conclusiones del estudio con los datos más relevantes.

La parte final de este trabajo ha consistido en la elaboración de una Unidad didáctica en la que se han propuesto actividades relacionadas con el tema general de este trabajo para la toma de conciencia y la adquisición de hábitos higiénicos.

En base a los argumentos presentados en las líneas anteriores, este estudio se propuso como objetivo general conocer los hábitos higiénicos del alumnado de Maristas. De una forma más concreta se establecieron objetivos específicos: Elaborar un instrumento para la toma de datos, analizar estadísticamente los datos registrados para después discutir los resultados con estudios similares y, por último, se ha elaborado una Unidad Didáctica en base a los datos obtenidos en la presente investigación.

Por último agradecer a la Universidad de Jaén su apoyo material y humano, y especialmente al Dr. Emilio J. Martínez López, tutor y director del presente Trabajo Fin de Grado, al colegio Santa María de la Capilla (director, alumnos, profesorado y personas de administración) por dejarme pasar las encuestas y aceptar hacerlas y a mis tutores de prácticas por ayudarme al pasar las encuestas en las diferentes clases de sexto de primaria.

## FUNDAMENTACIÓN TEÓRICA

### Concepto de higiene a lo largo de la historia.

El término higiene se deriva de Higia, la diosa de la curación en la mitología griega. Es un concepto muy amplio y a menudo muy ambiguo. Según Koziwe (2005, p.774), la higiene personal se define como *“el autocuidado por el que las personas realizan funciones tales como el baño, el acicalamiento, la higiene general del cuerpo y el aseo personal”*

Dueñas (2001) refiere que, *“la higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud”*. Parada (2011), *“brinda normas para mantener la salud del cuerpo, la higiene procura el bienestar del hombre. Enseñándole a preservarse de los agentes que pueden alterar su salud mediante el mantenimiento de su integridad física, intelectual y psíquica”*.

Tras una revisión bibliográfica y en relación a estos autores me quedo con la definición de higiene como un conjunto de conocimientos, habilidades y actitudes que utilizamos para el control de los factores perjudiciales sobre nuestra salud o como una parte de la medicina dirigida a favorecer hábitos de vida saludables y prevenir enfermedades contagiosas. El principal objetivo de la higiene es la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud. Por lo tanto, los objetivos que pretendo con este proyecto son principalmente lograr que los niños y las niñas conozcan y comprendan la importancia de la higiene como principal mecanismo para garantizar su salud a corto y a largo plazo, que aprendan a identificar las prácticas higiénicas que pueden llevar a cabo a nivel personal y en los diferentes espacios en los que se desarrollan y que asuman comportamientos y hábitos orientados a mejorar sus condiciones higiénicas.

Actualmente, aspectos como la necesidad de lavarse los dientes, las manos, utilizar una vestimenta adecuada..., suelen ser a veces evidentes. Sin embargo, esto no ha sido siempre así a lo largo de la historia, ya que la noción de higiene ha ido evolucionado con el paso del tiempo. Voy hacer un breve repaso sobre las costumbres y hábitos higiénicos a lo largo de la historia, antiguamente las personas ya cuidaban su higiene mediante baños y masajes, los romanos, por ejemplo, pasaban su tiempo libre bañándose en termas colectivas.

Después en el Renacimiento, se produjo un atraso en relación a la higiene ya que se considera el cuerpo tabú y a la aparición de enfermedades graves, como la peste, que se propagan sin que ningún científico pueda realmente explicar la causa. Se creía que el agua penetraba el cuerpo a través de los poros de la piel y transmitía la enfermedad. El escritor Sandor Marai, cuenta en su libro de memorias *Confesiones de un burgués* que durante su infancia existía la creencia de que *“lavarse o bañarse mucho resultaba dañino, puesto que los niños se volvían blandos”*. *La bañera era un objeto más o menos decorativo que se usaba “para guardar trastos y que recobraba su función original un día al año, el de San Silvestre. Los miembros de la burguesía de finales del siglo XIX sólo se bañaban cuando estaban enfermos o iban a contraer matrimonio”*.

En el siglo XVIII, se obliga a los habitantes de las ciudades a depositar la basura en los espacios asignados para ello y se prohíbe la práctica de desechar los excrementos por la ventana. Beatriz Esquivias Blasco en su libro *¡Agua va! La higiene urbana en Madrid (1561-1761)*, cuenta que *“era costumbre de los vecinos arrojar la calle por puertas y ventanas las aguas inmundas y fecales, así como los desperdicios y basuras”*

El siglo XIX es el siglo de la renovación en cuanto a la higiene. Por un lado, el desarrollo del urbanismo permite la creación de tuberías de desagüe y de mecanismos para eliminar las aguas residuales de todas las nuevas construcciones. Poco a poco van apareciendo las primeras medidas de higiene: lavarse las manos y el aseo diario con agua y jabón. El 1907 se crea una oficina internacional de higiene pública, cuyo nombre pasará a ser conocido mundialmente por OMS (Organización Mundial de la Salud). Dicha organización establece un compromiso de lucha y colaboración frente a las enfermedades infecciosas.

En el siglo XX, empieza a introducirse el concepto de higiene en las escuelas y así hacer posible que la noción de higiene llegue a todas las clases sociales. Muchas medidas de higiene nos han permitido detener la propagación de muchas enfermedades, pero no de todas ya que en la época moderna vuelen a surgir algunas plagas de enfermedades antiguas como la tuberculosis o aparecen enfermedades nuevas como el SIDA, estas enfermedades son debidas especialmente a la emigración hacia países subdesarrollados donde aún no se han erradicado dichas enfermedades.

Los diferentes y variados avances de la ciencia en el siglo XXI, están permitiendo descubrir algunos tratamientos sobre las principales enfermedades de la humanidad. Por tanto, la higiene constituye una herramienta fundamental para luchar contra la expansión

de las enfermedades infecciosas y para el mantenimiento de la salud en general. En definitiva, resulta fundamental la integración de la higiene en nuestros hábitos diarios y en la escuela.

### **Importancia y necesidad de aplicar la higiene en la escuela.**

La Organización Mundial de la Salud define la Educación para la Salud como *“el proceso educativo dirigido a dotar a las personas y a la comunidad, de la capacidad de aumentar su control sobre los factores que tienen influencia sobre su salud”*. Vargas (2002) expresa que *“la escuela es un espacio fundamental para lograr inculcar adecuados hábitos para conservar la salud y bienestar”*. Argudo y Ayuso (s/f) señalan que *“el centro educativo es el pilar básico para el desarrollo de estrategias que contribuyen en la prevención y promoción de la salud individual y colectiva y por lo tanto, permite capacitar en salud y también contribuir a la mejora del medio ambiente”*.

El Ministerio de Salud (MINSAs, 2012) refiere que, *“el centro educativo es un espacio privilegiado para la formación y difusión de una cultura de la salud desde sus alumnos hacia la familia y comunidad. Como institución representativa de su localidad, es responsable de la construcción de espacios de desarrollos saludables y sostenibles en el tiempo en coordinación con otras instituciones”*.

La escuela tiene un papel fundamental en relación a la educación para la salud, muchos de los hábitos y costumbres que se adquieren en ella, son desarrollados por las personas durante toda su vida. Así que, los maestros/as tenemos la necesidad de transmitir a los niños y niñas los valores y hábitos necesarios para que adquieran estilos de vida saludable y una autonomía personal para ser desarrollada a lo largo de su vida.

La niñez es la época más peligrosa para la salud, ya que los niños pasan gran parte del día en condiciones especiales y además la aglomeración de niños/as en la escuela implica aún más los cuidados higiénicos. La higiene personal, según Calvo (1992) *“tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del individuo, lo que es fundamental en la prevención de enfermedades”*. Por tanto, la escuela es el principal lugar para llevar a cabo estos hábitos ya que es la única institución que acoge a la mayoría de la población durante las primeras etapas de su vida, edades donde los niños/as tienen más facilidad para asimilar los principios de higiene y convertirlos en un hábito casi innato.

Gavidia (2009, 173) decía que el profesorado es el principal responsable de transmitir e inculcar conciencia social, esto es, *“entender que la finalidad de la Educación para la Salud no es una mera cuestión de transmisión de conocimientos, sino que se trata de la modificación o afianzamiento de estilos de vida saludables, pero las conductas no se desarrollan y se consolidan sin que exista un entorno que las propicie. Esta disposición a transformar el entorno y hacer lo posible para que el ambiente en el que vivimos sea cada vez más humano, amable y solidario, de manera que las opciones saludables sean más fáciles de llevar a cabo, es una de las notas que señalan el compromiso del profesorado con la sociedad en la que vive.”*

La educación para la salud no se debe trabajar solo en el ámbito escolar, debe ser un proyecto común entre toda la comunidad educativa y las familias. Potter y Perry (2003) sostienen que *“la práctica de la higiene es una cuestión de responsabilidad individual, que se adquiere a través del proceso de educación; y corresponde a padres y maestros/as la labor de inculcar hábitos saludables”*.

También me parece importante la opinión de Aguilar (2003) que considera que *“En la adquisición de los hábitos de higiene juega un papel importante la familia, puesto que 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 en ello. En la escuela estos hábitos habrán de ser reforzados o sustituidos según su carácter saludable o no”*.

En definitiva una higiene de vida correcta es el primer paso hacia una sociedad más saludable. Es por ello, que la higiene personal consiste en realizar un conjunto de actividades tales como: baño diario, alimentación adecuada, deporte, sueño, estilos de vida saludables, que conlleven a conservar la salud. En consecuencia, la escuela debe reunir las condiciones adecuadas para la prevención y promoción de la salud, siendo necesario que los maestros y maestras asuman comportamientos y hábitos orientados a mejorar las condiciones de higiene no solamente de los niños y niñas, sino también de los padres de familia y la comunidad en general con la participación activa y responsable de los diferentes sectores e instituciones.

**Desarrollo de los principales hábitos higiénicos saludables en la escuela para el bienestar personal del alumnado.**

Es importante promover y que el alumnado adquiriera hábitos higiénicos sanos en la etapa escolar, ya que hay mucha probabilidad de que estos hábitos continúen el resto de su vida. Además, estos hábitos nos pueden ayudar a tener una vida más saludable y a la prevención de enfermedades. Una frase identificativa para mí en relación al desarrollo y adquisición de hábitos higiénicos saludables en la escuela es en palabras de Piédrola Gil (1979) *“La salud es aquello que todos saben lo que es hasta el momento que la pierde o cuando intenta definirla”*. Por ello, debemos empezar transmitiendo hábitos saludables desde las primeras etapas de los niños en la escuela, dónde los niños tienen una mayor capacidad de aprendizaje.

Según Salas y Marat (2000) dice que, *“los hábitos de higiene personal se manifiesta en el baño diario, lavarse las manos antes de cada comida, lavarse los dientes después de cada comida, cambiarse la ropa íntima todos los días, usar ropa limpia y calzado adecuado. La higiene personal tiene por objeto colocar al individuo en las mejores condiciones de salud. La limpieza de la persona es fundamental en la prevención de enfermedades y también contribuye en una autoestima positiva. Mencionan que la falta de aseo es la causa principal de las diarreas, las enfermedades de la piel y las alergias. Por eso, debemos asear al niño, ponerle ropa limpia y enseñarle adecuados hábitos de higiene”*. La práctica y el día a día con los niños y niñas en los centros educativos son de vital importancia para que estos adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como la de su entorno.

Asimismo, MINSA (2012) da a conocer que la higiene personal *“es el acto básico del cuidado del cuerpo para el mantenimiento de la salud y consiste en el baño diario, lavado de cabello, lavado de manos, limpieza y corte de uñas y cepillado de dientes”*. La higiene se debe aplicar y asimilar en las edades más tempranas para que se convierta en un hábito casi innato. No obstante, la higiene debe consistir en adoptar un comportamiento sano en cualquier circunstancia. Para ello, se recomienda seguir una dieta equilibrada, un ritmo de vida regular, ratos de descanso apropiados y evitar el abuso del tabaco, el alcohol y otras drogas. Una higiene de vida correcta es el primer paso hacia una sociedad más saludable.

Por tanto, los hábitos y actitudes que se pretenden que los niños y niñas adquieran al terminar su etapa de primaria y le ayuden a prevenir algunas enfermedades son:

- ✓ El aseo diario, el baño cuando se necesario; y siempre el lavado de manos especialmente antes de comer, lavado de cara, cepillado de dientes, al menos, después de cada comida.
- ✓ Ducharse después de realizar actividad física, evitando que el sudor se seque y produzca enfriamientos, constipados, y olor corporal.
- ✓ Correcto secado de todas las zonas corporales, sobre todo esas que algunas veces nos olvidamos, como axilas, entre los dedos de los pies...en general, todo bien seco.
- ✓ Corte de uñas.
- ✓ Uso de ropa adecuada a la actividad a realizar. Si vamos a realizar actividad física debemos ir provistos de ropa adecuada como camiseta, calcetines, zapatillas, guantes, bañador, etc., dependiendo de la actividad que hagamos.
- ✓ No olvides quitarte anillos, pulseras, cadenas y todo lo que pueda engancharse o provocar algún incidente.
- ✓ El descanso
- ✓ La alimentación
- ✓ La práctica de ejercicio físico moderado. (Que comience como un juego y acabe siendo un enorme problema, es decir, que acabe siendo un hábito. Teniendo en cuenta que la búsqueda de la salud es un buen hábito, pero si en este camino caemos en el error de obsesionarnos con nuestro cuerpo, el resultado puede derivar en enfermedad más que en salud.)

### **Tipos de hábitos higiénicos en la escuela.**

En la escuela es importante el uso y una práctica adecuada de la higiene. A partir de la higiene se previenen enfermedades y adquirimos buenos hábitos de salud. Además la higiene es importante en los niños y niñas ya que a través de ella, muchos niños/as se adaptan e integran socialmente a los diversos grupos de amistad que se comienzan a formar en edades tempranas y donde la educación e interacción física tiene una importancia fundamental. Según Soto Guerrero *“La higiene se refiere al conjunto de*

*prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas”. (Soto, 2009,1)*

**Principales hábitos higiénicos que debemos seguir en la escuela:****○ Higiene de las manos**

*Según Swapan y Sanjay (2007) “Las manos son las principales causantes de la contaminación microbiana y de transmisión de las infecciones ya que realizamos la mayor parte de las actividades diarias con ellas”. Refiere también que, “una de las medidas preventivas más eficaces es el lavado de las manos, especialmente cada vez que se manipulen los alimentos”.*

En la escuela, con más razón es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, después de jugar en el recreo con la tierra o manipular plastilina. Es igual de importante el cuidado de las uñas y su lavado, ya que bajo el pliegue de la uña se depositan restos de comida, tierra y todo tipo de suciedad, favoreciendo la proliferación de microorganismos. Además las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad. Concepción (2004) recomienda *“el lavado de las manos al levantarse de la cama, después de tocar los animales, cada vez que estén sucias, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida y después de ir a los servicios higiénicos. Ello se complementa con el cuidado de las uñas”.*

**○ Higiene de los pies**

La higiene de los pies ha sido posiblemente el elemento más difundido en la higiene corporal, por el elevado riesgo de contraer enfermedades íntimamente relacionadas con los mismos y con la práctica de actividad física. Ello es debido a la escasa ventilación que existe en los mismos (dado que casi siempre van calzados). Los pies tienden a producir malos olores, por lo que para evitarlo hay que utilizar calzado de un material que permita la transpiración, un número de calzado adecuado a nuestra medida, y los calcetines y medias deben ser de tejidos naturales.

Según Concepción (2004 y Dueñas (2001), *“La limpieza de los pies es de gran importancia, ya que al estar poco ventilado por el uso 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 se cortan frecuentemente y en línea recta para evitar encarnaduras. Se recomiendan lavarse los pies cada día con agua fría o tibia y usando un jabón o gel de pH ácido. La duración del lavado no será superior a 10 minutos, para evitar la maceración de la piel. Asimismo, para el calzado, deben utilizarse materiales naturales que permitan la transpiración, fundamentalmente cuero y sobre todo en verano, y no se debe usar cada día el mismo par de zapatos. Los calcetines y medias deben confeccionarse de materiales naturales y utilizar, especialmente en invierno, la lana y el algodón”.*

Por otro lado Pamplona (2009) dice que *“Los pies están sometidos a mucha presión y requieren, además de higiene, de una vigilancia continua para detectar oportunamente lesiones. La higiene de los pies requiere de baño diario, masaje con crema hidratante, cortar las uñas regularmente y en línea recta”*. Swapan y Sanjay (2007) expresan que se debe *“evitar caminar con los pies desnudos debido a que ésta es una posible vía de infección”*.

- **Higiene del cabello**

Navarro, Díaz y López (2009), recomiendan *“pautas para mantener aseado nuestro cabello: el lavado de la cabeza debe realizarse, como norma general, cada 2 ó 3 días, el pelo se debe lavar con un champú lo más neutro posible, utilizar algún tipo de acondicionador, se puede utilizar una mascarilla hidratante una vez a la semana para nutrir en profundidad el cabello. Éste debe cortarse cada mes y medio para mantener una forma de corte correcta. Usar el cabello recogido, el mayor tiempo posible. No utilizar peines, peinetas, ganchos, de otras personas”*.

Así mismo, Parada (2011) comenta que *“es muy importante conocer que la higiene del cabello 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 porque nos brinda normas para mantener la salud del cuerpo y es gozar de la vida y hacerla más hermosa”*. En definitiva la higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el

exceso de grasa y la caspa y es recomendable el lavado al menos dos veces o tres por semana.

- **Higiene de la piel**

Potter y Perry (2003) expresan que *“el baño y el cuidado de la piel forman parte de la higiene total, la duración del baño de la persona y los métodos usados dependen de sus habilidades físicas, los problemas de salud y el grado de higiene requerido. Refieren que la piel, es un órgano activo que tiene las funciones de protección, excreción, regulación de la temperatura y sensibilidad. El baño diario es fundamental para mantener el cuerpo sano, debe considerarse siempre la forma y el material que se requiere para su realización”*. Pamplona (2009) expresa que *“El baño diario y en cualquier época del año ha sido un factor decisivo para acabar con muchas enfermedades infecciosas. Es decir que la falta de higiene y de limpieza corporal favorece las infecciones”*. Concepción (2004) y Salas y Marat (2000) recomiendan *“ ducharse, al menos tres veces por semana, preferentemente por la noche, para ello se debe utilizar jabones de acidez similar a la de la piel (pH = 6) y que no irriten”*.

- **Higiene buco-dental**

La OMS ha definido la salud oral como *“un estándar de los tejidos orales que permite que un individuo coma, hable y socialice sin incomodidad o vergüenza, lo cual contribuye al bienestar general”*. La higiene buco-dental es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un hábito y no una obligación. Asimismo, Ireland (2008) expresa que *“en los adolescentes debe modificarse su técnica de cepillado si se considera que ésta es inapropiada”*.

Según el informe MINSA (2012) *“debemos cepillarnos después de cada comida y antes de irnos a dormir. Recomienda seguir tres pasos para un cepillado correcto: cepillar con movimientos de arriba abajo en el maxilar superior, tanto dentro como fuera, cepillar con movimientos de abajo arriba en el maxilar inferior, tanto dentro como afuera y cepillar la parte plana de los dientes...”*.

Potter y Perry (2003) comentan que la higiene buco-dental regular *“es necesaria para mantener la integridad de las superficies dentales y para prevenir la gingivitis o inflamación de las encías. El cepillado debe hacerse después de las comidas y antes de acostarse. El cepillo dental debe tener un mango recto y las cerdas lo suficientemente*

*pequeñas para que alcancen a todas las áreas de la boca. Lo mejor es la superficie de cepillado redondeada con las cerdas suaves de nylon dirigidas en varias direcciones. Las cerdas suaves y redondeadas estimulan las encías sin causar sangrado. Por ello, se deben cepillar minuciosamente todas las superficies de los dientes con una pasta dental con flúor. El empleo del hilo dental retira la placa y el sarro que hay entre los dientes”. La higiene buco - dental no debemos descuidarla, permite al individuo comer, hablar y socializarse sin vergüenza, contribuyendo al bienestar general; para ello debemos aplicar la técnica del cepillado de los dientes especialmente, después de las comidas y antes de acostarse.*

○ **Higiene relacionada con la práctica de ejercicio físico.**

La higiene deportiva significa mantener una serie de hábitos que ayudarán a realizar una mejor y más saludable práctica de ejercicio físico y a minimizar problemas a nivel físico. Esos hábitos relacionados con el deporte están divididos antes, durante y después de la práctica deportiva y son los siguientes:

***Antes del ejercicio.***

Antes de realizar ejercicio físico debemos saber si estamos preparados o no, para ello siempre debemos pasar una revisión médica para detectar cualquier anomalía de nuestro cuerpo. Además, es importante realizar un calentamiento previo, suave y progresivo, que acondicione el organismo y nos ayude a evitar posibles lesiones.

***Durante el ejercicio.***

Utilizar un material y vestimenta adecuados a la actividad que se esté realizando. Concepción (2004) le da mucha importancia a la utilización de una vestimenta adecuada, *“La ropa debe usarse holgada que no dificulte la circulación de la sangre, el material utilizado debe ser de fibras naturales, para evitar las alergias, sarpullidos y erupciones. Se recomienda también, usar pantalón corto que fortalece las piernas y permite un contacto con el aire y el sol, incluido el invierno y evitar que el traje se seque en el cuerpo”*. Es importante realizar el ejercicio con una intensidad adecuada al nivel de nuestra condición física, destacando la importancia de la hidratación durante el esfuerzo.

***Después del ejercicio.***

Es un tiempo de actividad física muy suave pero muy importante debemos pasear, realizar una carrera muy tranquila, y realizar unos buenos estiramientos. Ducharse después de la actividad física. Ello mejora la recuperación, además de ser fundamental para una correcta higiene corporal. Una vez acabado el ejercicio, llevar a cabo una correcta hidratación (bebiendo pequeñas, pero frecuentes cantidades de agua). Influirá decisivamente en la recuperación del organismo.

**INVESTIGACIÓN EDUCATIVA****Introducción y tipo de estudio.**

Se trata de una investigación de tipo transversal y cuantitativo, que pretende conocer la opinión de los escolares acerca de sus estilos de vida, el cual se llevó a cabo a través de un cuestionario (**anexo 1**). Dicho cuestionario estaba formado por 15 ítems con 5 respuestas respectivamente. Este estudio se ha dividido en niños y niñas. Los datos se han tomado una única vez sobre el total del alumnado del Colegio Santa María de la Capilla de Jaén.

**Participantes**

En el estudio participaron 100 alumnos pertenecientes a Educación Primaria. Las edades comprendidas son desde los 10 hasta los 12 años de los cuales el 45% son chicas y el 55% son chicos. El colegio es privado y está situado en Jaén capital. La muestra estuvo formada por el alumnado matriculado en Educación Primaria en la ciudad de Jaén en el curso escolar 2014/2016, compuesto por 100 niños y niñas pertenecientes a un colegio privado. Para la obtención de la muestra se tuvo en cuenta la edad, ciclo y sexo de los alumnos/as. La elección de este centro se ha llevado a cabo porque en él he realizado el Practicum II por lo que me resulta más accesible pasar los datos.

**Instrumentos**

El instrumento que he utilizado para llevar a cabo esta investigación ha sido en primer lugar un cuestionario con 15 ítems relacionados con hábitos higiénicos que tienen lugar cada día como puede ser por ejemplo, lavarse las manos antes de cada comida o cepillarse los dientes. Este cuestionario tiene una escala de valoración de 1 a 5 cuyo participante puede responder: Nunca, Casi nunca, Algunas veces, Casi siempre y siempre. De esta manera sabremos si sus hábitos higiénicos son los adecuados.

**Procedimiento**

El procedimiento que se ha seguido para la realización de este estudio ha sido solicitar el permiso tanto a la dirección del centro, como la autorización previa de los padres para que sus hijos pudieran participar en él. Una vez obtenidas las aprobaciones por ambas partes, los alumnos/as que participaron en este estudio fueron encuestados. A los participantes que se les pasó el cuestionario se les fue leyendo pregunta por pregunta para que todos lo hicieran al mismo tiempo y no se diera lugar a ninguna duda. El cuestionario que se utilizó fue estudiado y preparado con antelación para dichos estudiantes.

**Análisis estadístico**

En el estudio realizado participaron 100 alumnos del total de los alumnos/as del colegio, obteniendo los siguientes resultados ante los 15 ítems planteados. Solo se ha llevado a cabo un análisis descriptivo de los resultados, mostrándose resultados medios y porcentajes. Todos los análisis y gráficos se han llevado a cabo empleando el Programa Excel de Microsoft.

**Resultados**

**Resultados de respuesta al cuestionario sobre hábitos saludables**

Para dar respuestas a los resultados de la encuesta podrás ver que algunos ítems están agrupados según su relación.

**Ítem 2: ¿Te duchas diariamente?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	0	3%	12,72%	37%	47,27%
Femenino	0	0	15,55%	37,77%	46,66%

Fig. 2. Resultados del ítem 2 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.

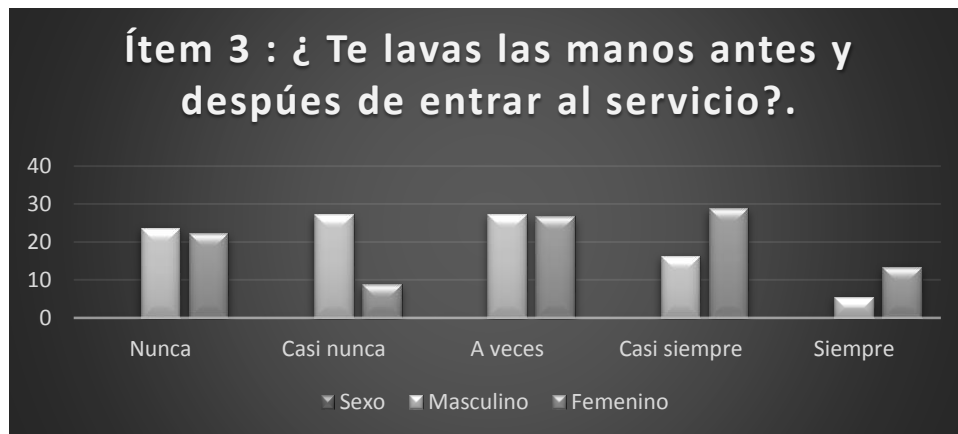


Este gráfico muestra los resultados relacionados con los hábitos de higiene corporal relacionada con la piel como es la ducha, según el sexo se aprecia que el ninguno de los estudiantes del sexo masculino y del sexo femenino tiene hábitos inadecuados relacionados con la ducha diaria. Por otro lado, los resultados muestran que el 84,27 % de los estudiantes de sexo masculino y el 84,1% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. El 12,7% de chicos y el 15,5% de chicas se duchan veces. Estas diferencias de hábitos entre ambos sexos, no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que los hábitos de higiene de la ducha dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 3: ¿Te lavas las manos antes y después de entrar al servicio?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	23,63%	27,27%	27,27%	16,36%	5,45%
Femenino	22,22%	8,88%	26,66%	28,88%	13,33%

Fig. 3. Resultados del ítem 3 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.



Este gráfico muestra los resultados relacionados con los hábitos de higiene de las manos, según el sexo se aprecia que el 50,9% de los estudiantes del sexo masculino nunca y casi nunca se lavan las manos y el 31,11% del sexo femenino tampoco tienen hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 21,8 % de los estudiantes de sexo masculino y el 42,1% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Estas diferencias de hábitos entre ambos sexos, muestran que las chicas suelen tener un concepto de higiene de las manos un poco mejor que los chicos, aunque no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que los hábitos de higiene de las manos dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 4. ¿Duermes 8 horas diarias?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	7,27%	9,09%	16,36%	36,36%	54,54%
Femenino	0	6,66%	15,55%	35,55%	42,22%

Fig. 4. Resultados del ítem 4 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.



Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de descanso diario, según el sexo se aprecia que el 16,36% de los estudiantes del sexo masculino nunca y casi nunca duerme 8 horas diarias y el 6,66% del sexo femenino nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 90,9% de los estudiantes de sexo masculino y el 70,7% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 16,3% de los chicos y el 15,55% de las chicas a veces descansan 8 horas. Estas diferencias de hábitos entre ambos sexos, muestran que las chicas suelen tener menos horas de descanso que los chicos, aunque no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que los hábitos de descanso dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem.1. ¿Te cepillas los dientes después de cada comida?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	5,45%	16,36%	30,90%	34,54%	12,72%
Femenino	2,22%	17,77%	31,11%	17,77%	31,11%

Fig. 1. Resultados del ítem 1 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.



Este gráfico muestra los resultados relacionados con los hábitos de higiene de la boca según el sexo se aprecia que el 21,8% de los estudiantes del sexo masculino y el 20% del sexo femenino tienen hábitos inadecuados de higiene de la boca. Por otro lado, los resultados muestran que el 47,2 % de los estudiantes de sexo masculino y el 48,8% del sexo femenino tienen hábitos adecuados de la higiene de la boca. El 31% de chicos y el 30% se los lavan a veces.

**Ítem 5. ¿Vas al dentista?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	3,63%	10,90%	41,81%	30,90%	10,72%
Femenino	4,44%	15,55%	35,55%	31,11%	13,33%

Fig. 5. Resultados del ítem 5 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario



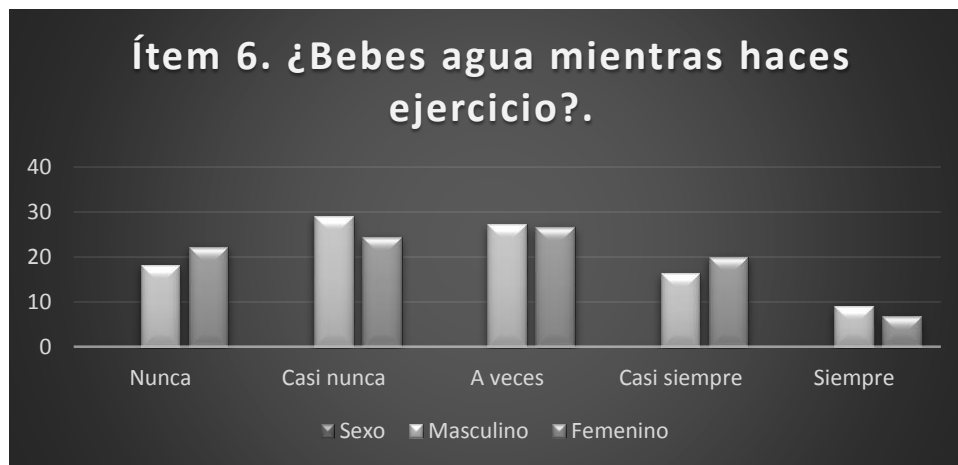
Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de higiene de la boca, según el sexo se aprecia que el 14,5% de los estudiantes del sexo masculino nunca y casi nunca visitan al dentista y el 19,99% del sexo femenino nunca tiene hábitos

adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 41,6 % de los estudiantes de sexo masculino y el 44,44% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 41,8% de los chicos y el 35,55% de las chicas a veces visitan al dentista. Estas diferencias de hábitos de higiene de la boca entre ambos sexos tanto en el ítem 1 como en el ítem 5, no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que los hábitos de higiene de la boca dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 6. ¿Bebes agua mientras haces ejercicio?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	18,18%	29,09%	27,27%	16,36%	9,09%
Femenino	22,22%	24,44%	26,66%	20%	6,66%

Fig. 6. Resultados del ítem 6 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario



Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de hidratación de nuestro cuerpo durante la práctica deportiva, según el sexo se aprecia que el 47,2% de los estudiantes del sexo masculino nunca y casi nunca se hidrata y el 46,66% del sexo femenino nunca y casi nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 25,45 % de los estudiantes de sexo masculino y el 26,66% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 27,78% de los chicos y el 26,6% de las chicas a veces se hidratan. Estas diferencias entre ambos sexos no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que estos hábitos dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 7: ¿Realizas un calentamiento antes de practicar deporte?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	27,27%	32,72%	23,63%	14,54%	1,81%
Femenino	24,44%	15,55%	35,55%	22,22%	2,22%

Fig. 7. Resultados del ítem 7 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.



Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de la práctica de ejercicio físico, según el sexo se aprecia que el 59,99% de los estudiantes del sexo masculino nunca y casi nunca realizan un calentamiento y el 40% del sexo femenino nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 15,72% de los estudiantes de sexo masculino y el 24,44% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 23,6% de los chicos y el 35,55% de las chicas a veces realizan calentamiento.

**Ítem 10: ¿Realizas estiramientos después de hacer deporte?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	47,27%	21,81%	9,09%	12,72%	9,09%
Femenino	42,22%	22,22%	22,22%	8,88%	4,44%

Fig. 10. Resultados del ítem 10 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.

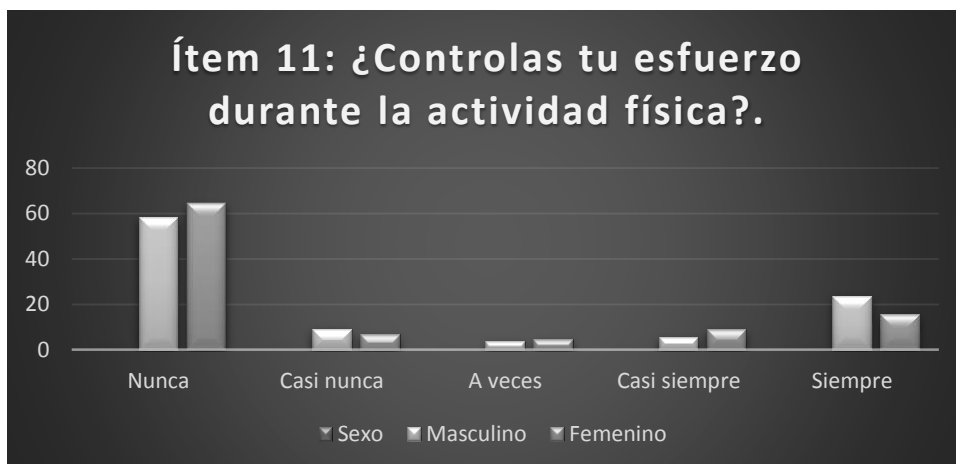


Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de la práctica de ejercicio físico, según el sexo se aprecia que el 69% de los estudiantes del sexo masculino nunca y casi nunca realizan estiramientos y el 62,22% del sexo femenino nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 21% de los estudiantes de sexo masculino y el 13,32% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 9% de los chicos y el 22,22% de las chicas a veces realizan estiramientos.

**Ítem 11: ¿Controlas tu esfuerzo durante la actividad física?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	58,18%	9,09%	3,63%	5,45%	23,63%
Femenino	64,44%	6,66%	4,44%	8,88%	15,55%

Fig. 11. Resultados del ítem 11 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.

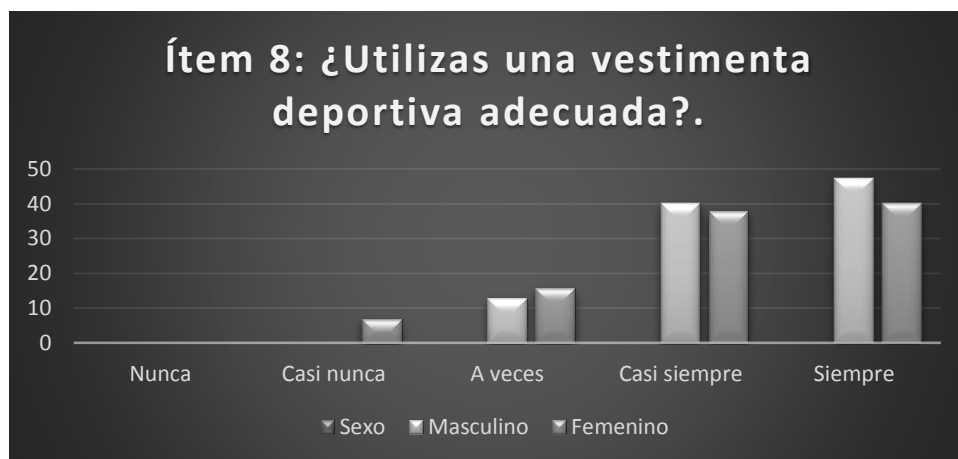


Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de la práctica de ejercicio físico, según el sexo se aprecia que el 67,21% de los estudiantes del sexo masculino nunca y casi nunca controlan su esfuerzo durante la práctico de ejercicio y el 71,1% del sexo femenino nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 29,08% de los estudiantes de sexo masculino y el 24,43% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sim embargo, el 3,63% de los chicos y el 4,44% de las chicas a veces controlan su esfuerzo. Estas diferencias entre los ítems 7,10 y 11 sexos no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que estos hábitos dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 8: ¿Utilizas una vestimenta deportiva adecuada?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	0	0	12,72%	40%	47,27%
Femenino	0	6,66%	15,55%	37,77%	40%

Fig. 8. Resultados del ítem 8 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.



Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito del uso de la ropa adecuada según la actividad, según el sexo se aprecia que el 0% de los estudiantes del sexo masculino y el 6,66% del sexo femenino nunca y casi nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 87,28% de los estudiantes de sexo masculino y el 77,7% del sexo femenino siempre o casi siempre utilizan ropa adecuada. Sim embargo, el 12,7% de los chicos y el 15,5% de las chicas a veces utilizan

una vestimenta adecuada. Estas diferencias entre ambos sexos no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que estos hábitos dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 9: ¿Utilizas gorra y crema protectora en días soleados?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	27,27%	32,72%	23,63%	14,54%	1,81%
Femenino	24,44%	15,55%	35,55%	22,225%	2,22%

Fig. 9. Resultados del ítem 9 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.



Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de protección de nuestra piel, según el sexo se aprecia que el 60% de los estudiantes del sexo masculino y el 40% del sexo femenino nunca y casi nunca tienen hábitos adecuados de protección. Por otro lado, los resultados muestran que el 16,34% de los estudiantes de sexo masculino y el 24,44% del sexo femenino siempre o casi siempre tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 23,6% de los chicos y el 35,5% de las chicas a veces se protegen. Estas diferencias entre ambos sexos proporcionan alguna evidencia estadística para afirmar que las chicas suelen protegerse más que los chicos.

**Ítem 12. ¿Te abrigas tras realizar deporte en días fríos?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	9,09%	16,36%	30,90%	21,81%	21,81%
Femenino	4,44%	24,44%	42,22%	15,55%	13,33%

Fig. 12. Resultados del ítem 12 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.

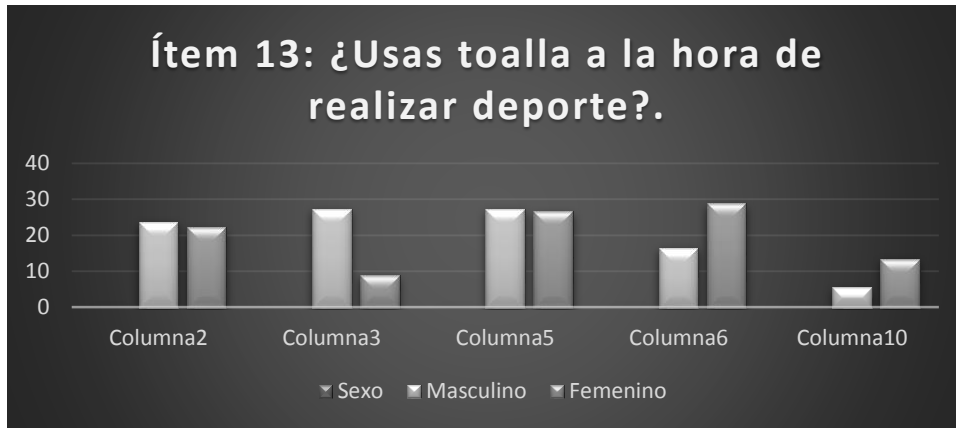


Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de protección de nuestro cuerpo, según el sexo se aprecia que el 25,45% de los estudiantes del sexo masculino y el 28,88% del sexo femenino nunca y casi nunca tienen hábitos adecuados de protección. Por otro lado, los resultados muestran que el 43,62% de los estudiantes de sexo masculino y el 28,88% del sexo femenino siempre o casi siempre tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 30,9% de los chicos y el 42,2% de las chicas a veces se protegen. Estas diferencias entre ambos sexos no proporcionan evidencia estadística para afirmar que estos hábitos dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 13: ¿Usas toalla a la hora de realizar deporte?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	23,63%	27,27%	27,27%	16,36%	5,45%
Femenino	22,22%	8,88%	26,66%	28,88%	13,33%

Fig. 13. Resultados del ítem 13 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.

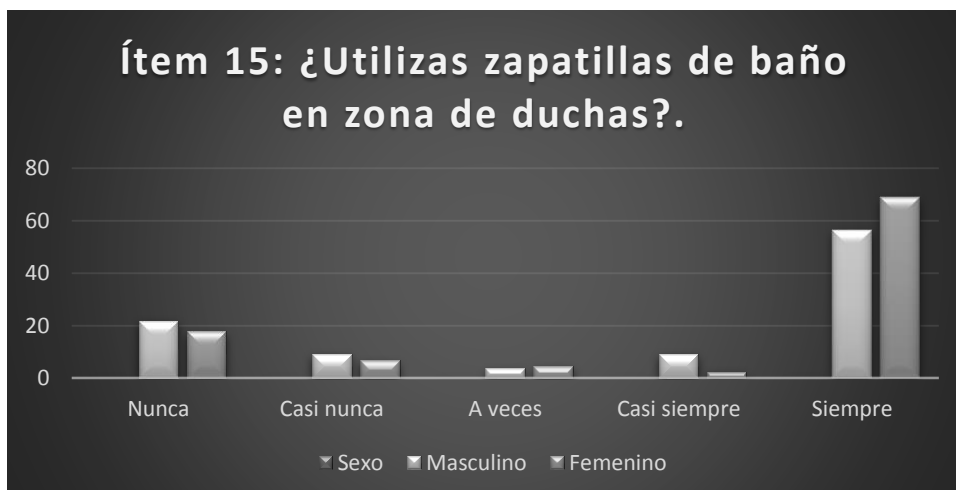


Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de utilización de toalla durante el ejercicio físico, según el sexo se aprecia que el 60% de los estudiantes del sexo masculino y el 31,1% del sexo femenino nunca y casi nunca utilizan toalla. Por otro lado, los resultados muestran que el 21,7% de los estudiantes de sexo masculino y el 42,21% del sexo femenino siempre o casi siempre tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 27,2% de los chicos y el 26,6% de las chicas a veces se protegen. Estas diferencias entre ambos sexos proporcionan alguna evidencia estadística para afirmar que las chicas utilizan la toalla en la práctica deportiva más que los chicos.

**Ítem 15: ¿Utilizas zapatillas de baño en zona de duchas?**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	21,81%	9,09%	3,63%	9,09%	56,36%
Femenino	17,77%	6,66%	4,44%	2,22%	68,88%

Fig. 15. Resultados del ítem 15 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.

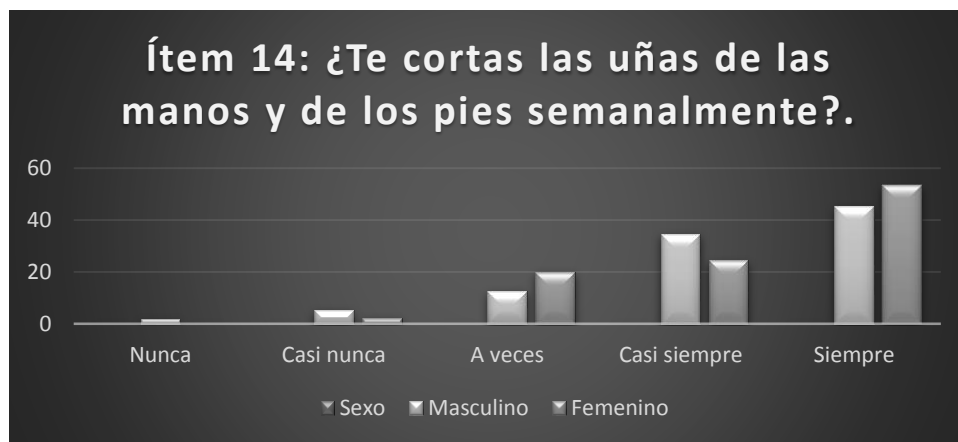


Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de higiene de los pies, según el sexo se aprecia que el 30,9% de los estudiantes del sexo masculino y el 24,43% del sexo femenino nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 65,4 % de los estudiantes de sexo masculino y el 71% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 3,6% de los chicos y el 4,4% de las chicas a veces utilizan zapatillas de baño. Estas diferencias de hábitos de higiene de los pies entre ambos sexos no proporcionan suficiente evidencia estadística para afirmar que los hábitos de higiene de los pies dependen del sexo de los estudiantes.

**Ítem 14: ¿Te cortas las uñas de las manos y de los pies semanalmente?.**

Sexo	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
Masculino	1,81%	5,45%	12,72%	34,54%	45,45%
Femenino	0	2,22%	20%	24,44%	53,33%

Fig. 14. Resultados del ítem 14 expresados en frecuencia de respuestas en el cuestionario.



Este gráfico muestra los resultados relacionados con el hábito de higiene de los pies y de las manos, según el sexo se aprecia que el 7,25% de los estudiantes del sexo masculino y el 2,22% del sexo femenino nunca tiene hábitos adecuados. Por otro lado, los resultados muestran que el 80 % de los estudiantes de sexo masculino y el 77,7% del sexo femenino tienen hábitos adecuados. Sin embargo, el 12,7% de los chicos y el 20% de las chicas a veces se cortan las uñas de los pies y las manos. Estas diferencias de hábitos de higiene de los pies y de las manos entre ambos sexos no proporcionan

suficiente evidencia estadística para afirmar que los hábitos de higiene de los pies dependen del sexo de los estudiantes.

## **Discusión**

El análisis descriptivo expresa diferentes resultados los cuales se tienen que tener muy en cuenta. He de decir que a lo largo de los ítems de la encuesta, los niños y las niñas que participaron en esta, asemejan y difieren muchas de las respuestas, a veces haciendo ver que todos coinciden en respuestas que son índices de malos o buenos hábitos. La higiene aumenta la sensación de bienestar personal y facilita la relación con los demás, mejorando las relaciones interpersonales, comprende aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño, la higiene personal y del entorno.

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual, sostienen Potter y Perry (2003), que se adquiere a través del proceso de educación; y corresponde a padres y profesores la labor de inculcar hábitos saludables. Según el cuestionario y las respuestas de los estudiantes he podido comprobar y observar los hábitos higiénicos en general de los estudiantes que han realizado dicho cuestionario. Por un lado, un aspecto significativo es la higiene de las manos, donde el 50,9% de niños y el 31,11% de niñas nunca o casi nunca se lavan las manos antes y después de cada comida. Concepción (2004) recomienda el lavado de las manos al levantarse de la cama, después de tocar los animales, cada vez que estén sucias, antes de manipular alimentos, antes y después de curar cualquier herida y después de ir a los servicios higiénicos.

El 21,8% de niños y el 42,1% de niñas tienen un buen hábito de las manos. Se puede señalar por tanto que los niños y niñas que han participado en la encuesta no suelen lavarse las manos antes y después de cada comida, esto supone un problema higiénico que puede derivar en futuras infecciones y enfermedades. Otro de los resultados importantes es que, la mayoría de participantes no controlan su esfuerzo a la hora de practicar deporte, esto coincide con el lugar donde he realizado mis prácticas y pienso que esto es un aspecto importante a tener en cuenta ya que esto puede suponer graves problemas en nuestro alumnado sometiendo a su cuerpo muchas veces a un esfuerzo mayor del que puede soportar.

Por otro lado, la mayoría de los estudiantes no realizan un calentamiento antes del ejercicio, y tampoco estiran después de terminar, esto es un hábito perjudicial para nuestro cuerpo, ya aumenta el número de lesiones. Pero no todo son malos datos, ya que en los gráficos en los que se indica el aseo diario de ducha, la mayoría absoluta de niños (84,2%) y niñas (84,1%) se duchan principalmente todos los días. Cumpliéndose lo que Potter y Perry expresan sobre el baño y cuidado de la piel, por lo que estos niños con estas estadística reducen la posibilidad de infecciones.

Por último y dejando al margen los resultados, se puede hablar de las posibles limitaciones que ha tenido este trabajo investigativo, entre ellas, que la muestra de participantes ha sido baja, ya que solo han participado 100 niños y niñas, también, los resultados causales ya que la encuesta solo es descriptiva y es probable que los niños no hayan respondido con total responsabilidad por lo que los datos pueden variar de la verdadera situación higiénica de la que se encuentran.

## **Conclusión**

Se concluye que la mayoría de participantes nunca duermen menos de ocho horas, el 36,3% de los niños casi siempre duerme 8 horas, el 35,5 % de niñas también casi siempre duerme 8 horas y lo importante es que la mayoría de participantes de la encuesta siempre duermen 8 horas, 54,5% de los niños y el 42,2 % de las niñas. Otro dato importante es que el 21,7% de los niños y el 19,9% de las niñas casi nunca o nunca se cepillan los dientes después de cada comida, frente a una mayoría de los niños 47,2% y, y el 48,8% de las niñas que siempre lo hacen. Por otro lado, la mayoría de los estudiantes siempre utiliza una vestimenta adecuada, con una representación del 87,2% de los niños y el 77,7% de las niñas. El tanto por ciento restantes utilizan una vestimenta adecuada a veces. Por último, se concluye con que el 80% de los niños y el 77,7% de las niñas se cortan las uñas de los pies y de las manos semanalmente, frente al 12,7% de los niños y al 20% de las niñas que a veces se cortan las uñas de los pies y de las manos semanalmente.

Estos resultados sugieren que deberían existir más programas de intervención y concienciación principalmente en las familias, siendo éste el entorno más próximo al alumno/a. Desde los colegios y especialmente desde la asignatura de Educación Física se está empezando a llevar a cabo programas para este tipo de alumnos/as, buscando la desaparición y disminución de los malos hábitos, gracias a los programas que poco a poco se están implantando en los centros docentes.

## **APLICACIÓN DIDÁCTICA**

### **Introducción**

En base a los resultados del estudio anterior, hemos decidido crear una unidad didáctica para fomentar en el alumnado la adquisición de hábitos higiénicos relacionados con la prevención de enfermedades. Los materiales han sido pensados principalmente para niños y niñas de 10 a 12 años, porque esta etapa de desarrollo madurativo es el momento más adecuado para su puesta en práctica, ya que a estas edades el niño tiene una gran capacidad de aprendizaje.

Los hábitos higiénicos no están lo suficientemente trabajados en la escuela por lo que hoy en día encontramos en nuestros hijos e hijas que no tienen buenos hábitos higiénicos. En nuestro país, pienso que hay pocos niños los cuales tengan trabajados en la escuela y en casa los hábitos correctos para tener una buena higiene personal.

Hoy en día los niños no son conscientes que el simple hecho de no lavarse las manos antes y después de cada comida están aumentando el riesgo de sufrir enfermedades o infecciones. Por ello voy a llevar a cabo la programación de una unidad didáctica destinada a la mejora de los hábitos higiénicos en la escuela y en la vida en general a través de ejercicios de competencia, al trabajo en equipo, el cual considero muy importante, actitudes... para que esos alumnos/as vayan adoptando un buen concepto de higiene y por tanto una buena percepción de ellos/as mismas que le ayudará a mejorar su higiene personal y le ayudara a no tener futuras enfermedades.

Otro punto a tener en cuenta en esta unidad es que los resultados aparezcan “ya” en el momento, si no que se vaya mejorando de manera progresiva tanto en el colegio como fuera de él con ayuda de los entornos más próximos al niño/a, como la familia, en casa.

### **Objetivos generales**

En esta unidad didáctica vamos a perseguir los siguientes objetivos:

- ✓ Descubrir los beneficios y la necesidad del calentamiento antes de la actividad física propiamente dicha
- ✓ Conocer, aprender y desarrollar hábitos de higiene y de limpieza.

- ✓ Tomar conciencia de las posibilidades del cuerpo y de la mente.
- ✓ Adquirir hábitos de higiene adecuados.
- ✓ Conocer y valorar la salud y la actividad física centrándonos en los hábitos higiénicos.
- ✓ Respetar las normas de uso de los materiales y espacios en la práctica.
- ✓ Descubrir los beneficios y la necesidad del calentamiento antes de la actividad física propiamente dicha.

## Contenidos

La siguiente unidad didáctica constará de una serie de contenidos que nos ayudarán a conseguir los objetivos propuestos, estos son:

- ✓ Concepto de hábito higiénico.
- ✓ Cocimiento de los hábitos higiénicos adecuados.
- ✓ Aprendizaje para respetar su cuerpo a través del cuidado e higiene de su cuerpo.
- ✓ Actitud de respeto de su propio cuerpo y el de los demás.
- ✓ Conocimiento del riesgo que tiene la no utilización de una adecuada higiene provocando enfermedades.
- ✓ Autocorrección de hábitos higiénicos.
- ✓ Experimentación de actividades de concienciación de hábitos higiénicos.

## Competencias Básicas

Se desarrollan las siguientes competencias básicas:

- ✓ **Competencia en comunicación lingüística** ya que tendrán que comunicarse con sus compañeros.
- ✓ **Competencia en el conocimiento y la interacción con el mundo físico**, mediante la práctica y la valoración de los juegos de estas sesiones como medio para cuidar su salud.
- ✓ **Competencia social y ciudadana**, puesto que nuestros alumnos estarán continuamente relacionándose entre ellos.
- ✓ **Autonomía e iniciativa personal**, puesto que cada alumno tendrá un papel diferente, lo que significa que deberá de tomar sus propias decisiones.

- ✓ **Competencia de aprender a aprender**, mediante el conocimiento de sí mismo y de sus propias posibilidades y carencias.

## **Metodología**

Para el desarrollo de esta unidad didáctica la metodología a utilizar va a estar en función de los siguientes principios metodológicos.

- ✓ Partir del nivel de desarrollo e los alumnos.
- ✓ Aprendizaje significativo.
- ✓ Aprender a aprender y modificación de los esquemas de conocimiento.
- ✓ Funcionalidad de los aprendizajes.
- ✓ Actividad e interactividad por parte del alumnado.
- ✓ El juego como medio de aprendizaje.

## **Evaluación**

Los criterios de evaluación de esta unidad van desde el inicio hasta el final del mismo, recogiendo datos de la evolución de nuestros alumnos teniendo en cuenta el ritmo de aprendizaje de cada uno. Al terminar estas sesiones cuales han sido las mejoras de cada uno de ellos. Tales resultados se obtendrán tras aplicar los diferentes instrumentos que hemos escogido, en los que se recogerán si los alumnos y alumnas han conseguido o no los objetivos seleccionados anteriormente.

Lo que principalmente se quiere conseguir es que el alumno/a llegue a obtener los objetivos y contenidos de cada sesión, por lo tanto, queremos que además desarrollen un aprendizaje significativo, cooperativo, competitivo, equitativo y de respeto mutuo entre todos sus compañeros. Por último, se pretende que respeten las normas establecidas y cuiden los materiales e instalaciones.

## **Instrumentos de evaluación**

Cualquier técnica o instrumento utilizado debe cumplir los requisitos mínimos de fiabilidad, validez, objetividad y normalización que aseguren el éxito en el proceso de evaluación.

Los medios e instrumentos elegidos para realizar dicha evaluación son:

- ✓ **Cuaderno de evaluación del profesor** (en el que se anotan aspectos relacionados con el comportamiento, así como cualquier registro que sea de interés para la evaluación)
- ✓ **Cuestionarios y fichas de evaluación** valorando la evolución de los alumnos a lo largo de las sesiones.
- ✓ **La actitud** que muestre el alumnado/a, la participación en clase, la predisposición, su motivación...
- ✓ **Una entrevista individualizada**, en la que el alumno contará cómo se va sintiendo con la realización de las sesiones y si comprende el objetivo propuesto.

## Sesiones de clase:

### Sesión 1:

DURACIÓN	EJERCICIO
<p><b>Duración:</b></p> <p>50´</p>	<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Conocer la importancia de mantener un aspecto personal cuidado (peinado, bien vestido, etc.).</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>Maniquís o muñecos grandes, fotografías y/o imágenes, ropa vieja y utensilios, como un cepillo de peinar, etc.</p>
<p>10´</p>	<p><b><u>Calentamiento</u></b></p> <p><b>Actividad 1:</b> Andando por el espacio, el profesor les va preguntando cosas sobre el aspecto personal, como por ejemplo qué hacen ellos antes de venir al colegio, si se peinan, si se echan colonia, etc. Y los alumnos deben realizar sin parar las acciones. Lo importante es ver cuáles son las aportaciones de cada alumno y así conocer su punto de partida respecto al contenido a trabajar en la sesión.</p>
<p>30´</p>	<p><b><u>Parte principal</u></b></p> <p><b>Actividad 2:</b> Realizamos parejas y a cada una se le asigna un maniquí o muñeco. Cada pareja debe representar por el espacio todo lo que hace un</p>

	<p>niño desde que se despierta hasta que llega al colegio. Deben lavarle, vestirle, etc. Para ello, el profesor pondrá en el aula el material necesario, como ropa vieja o usada, un peine, etc.</p> <p><b>Actividad 3:</b> En movimiento por el espacio, el profesor mostrará en alto una imagen con un aspecto personal cuidado o no. Los alumnos deberán realizar los gestos necesarios hasta conseguir esa imagen. Así con varias imágenes.</p> <p><b>Actividad 4:</b> Las imágenes visualizadas con anterioridad se distribuyen por la sala y a la voz de “¡Ya!” deben ir a buscarlas y colocarlas en el lado de aspecto personal cuidado o de descuidado. Sólo podrán traer una imagen en cada carrera.</p>
10 ´	<p><b>Vuelta a la calma</b></p> <p>Se les pregunta sobre los posibles hábitos de cuidado personal y la importancia de tener un aspecto cuidado.</p>

**Sesión 2**

DURACIÓN	EJERCICIO
<p>Duración : 50´</p>	<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Reconocer, a través del uso del movimiento, acciones y situaciones, tanto que favorezcan como que perjudiquen la salud del niño, incidiendo en el bienestar personal y del entorno.</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>Imágenes de diferentes acciones y situaciones.</p>
10 ´	<p><b><u>Calentamiento</u></b></p> <p><b>Actividad 1:</b> Los alumnos comienzan a desplazarse por todo el espacio y deben ir haciendo las acciones que se les vayan indicando: tocar el color</p>

	<p>rojo, subirse a las espalderas, ponerse en parejas... la última indicación será que hagan grupos de 5, de esta manera ya los tenemos divididos para la siguiente actividad</p>
<p>30'</p>	<p><b><u>Parte principal</u></b></p> <p><b>Actividad 2:</b> cada grupo que se ha formado deberá pensar 5 hábitos de higiene que realizan a diario. Cuando todos estén preparados, saldrá cada grupo a representarlos. El resto de la clase tendrá que adivinar de qué hábitos se trata. Cuando los adivine el grupo que los está representando (con ayuda del profesor), tendrá que explicar la importancia de cada hábito.</p> <p><b>Actividad 3:</b> toda la clase representa mediante gestos todo lo que hace durante el día desde que se levanta hasta que se acuesta. Comienza el profesor a dirigir la actividad, pero luego va nombrando a alumnos para que ellos continúen: me levanto de la cama, luego me lavo los dientes... (Incluir la clase de ed. física).</p>
<p>10 '</p>	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p>Sentamos a los alumnos en círculo y se les pregunta si ellos realizan a diario todas las acciones que se han representado durante la clase. Se les pregunta sobre la higiene cuando se hace ejercicio: qué ropa es la adecuada, que hay que ducharse después de hacer ejercicio... y se les intenta concienciar de la importancia de todos los hábitos que se han ido representando. Se les anima a preguntar dudas.</p>

Sesión 3:

DURACIÓN	EJERCICIO
<b>Duración:</b> 50´	<p align="center"><b>Objetivo:</b></p> <p>Identificar situaciones, tanto de enfermedad como de ausencia de la misma, dando a conocer estrategias de comportamiento útiles para la evitación de posibles accidentes cotidianos, así como pautas de actuación ante los mismos.</p> <p align="center"><b>Materiales:</b></p> <p align="center">Imágenes.</p>
10´	<p><b><u>Calentamiento</u></b></p> <p><b>Actividad 1:</b> Los alumnos van corriendo por el espacio y cuando el profesor diga una enfermedad deben hacer como si la tuviesen. Por ejemplo: “Tosemos mucho”, “Nos duele la tripa”, “Nos duele la cabeza”, etc. Sería ideal ir alternando enfermedades con estados de buena salud como, por ejemplo, “Voy corriendo a coger el autobús con mi madre”, etc. Todo ello en movimiento.</p>
30´	<p><b><u>Parte principal</u></b></p> <p><b>Actividad 2:</b> El profesor les cuenta un cuento que hay que ir representando en movimiento sobre un niño que por no hacer ejercicio estaba enfermo, hasta que al moverse se puso bueno. Puede pedir la participación individual o que todo el grupo participe a la vez. También puede añadir música.</p> <p><b>Actividad 3:</b> Se le dará a cada alumno una tarjetita donde pondrá por un lado “Sano” y por otro “Enfermo”. Una vez distribuidas, se mostrarán diferentes imágenes y tendrán que levantar el papel mostrando un lado u otro, según la imagen. Todo esto sin parar de moverse por el espacio.</p> <p><b>Actividad 4:</b> El profesor va diciendo accidentes que se pueden dar en la vida cotidiana, por ejemplo: “Chocarse con el compañero”. Todos</p>

	<p>experimentan en movimiento controlado choques y cuando el profesor diga “¡Ya!” hay que tratar de evitar chocarse con los compañeros.</p> <p><b>Actividad 5:</b> Todos los alumnos andando por el espacio. El profesor dice: “Me caigo al suelo y me hago daño en la rodilla”, y todos realizan la acción. El profesor dice cómo hay que actuar (por ejemplo, “estar tranquilo”, etc.) y los alumnos lo imitan.</p>
10´	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p><b>Actividad 6:</b> Este momento debe ser utilizado para valorar el trabajo que se ha hecho con los alumnos, a través de una interacción directa con ellos, preguntándoles cuestiones como la importancia de estar sano, hacer ejercicio todos los días, jugar, comer bien, etc.</p>

**Sesión 4**

DURACIÓN	EJERCICIO
<p><b>Duración:</b></p> <p>50´</p>	<p><b>Objetivo:</b></p> <p>Conocer y establecer los hábitos de higiene diarios (corporal, dental y perineal) de manera independiente, así como dar un uso correcto a los espacios y elementos necesarios para ellos.</p> <p><b>Materiales:</b></p> <p>Papel, tizas, fotografías y/u objetos destinados a la higiene (esponja, cepillo, etc.)</p>
10 ´	<p><b><u>Calentamiento</u></b></p> <p><b>Actividad 1:</b> El profesor reparte por el suelo diferentes partes de la casa. Todos van corriendo por el espacio y cuando el profesor diga “Como en la cocina”, “Me peino en el baño” u otras instrucciones similares, los niños y niñas deben ubicarse en el espacio correspondiente y realizar la acción.</p>

	<p><b>Actividad 2:</b> Se dibuja un baño grande en la pared o similar y los chicos deben ir diciendo qué cosas hay en un baño y cómo se comportan ellos en el baño, cómo interaccionan ellos con dichos objetos, etc</p>
30´	<p><b><u>Parte principal</u></b></p> <p><b>Actividad 3:</b> Este momento debe ser utilizado para valorar el trabajo que se ha hecho con los alumnos, a través de una interacción directa con ellos, preguntándoles cuestiones como la importancia de estar sano, hacer ejercicio todos los días, jugar, comer bien, etc.</p> <p><b>Actividad 4:</b> Se forman 3 grupos (cada uno es una zona de higiene: corporal, dental y perineal) y cada grupo debe ir a buscar por el espacio una foto o el objeto necesario para llevar a cabo su higiene. Cuando lo encuentran deben ir moviéndose por el espacio realizando todas las acciones posibles. Luego cambio.</p> <p><b>Actividad 5:</b> Cada grupo de la actividad anterior tiene que explicar al resto cómo se usan los objetos que ellos han recogido y cuántas veces al día realizan dichos hábitos. Cuando todos lo han dicho se cambian los roles.</p>
10´	<p><b><u>Vuelta a la calma</u></b></p> <p><b>Actividad 6:</b> En círculo, se recuerdan las partes del cuerpo que debemos limpiarnos, cómo y con qué nos limpiamos. Este momento debe ser una interacción entre el profesor y los alumnos, siendo ellos los que vayan respondiendo a las preguntas que les plantee el profesor.</p>

## **Referencias bibliográficas**

De Alcántara García, P. (s.f.). Tratado de higiene escolar: guía teórico-práctica.

Biblioteca virtual Miguel de Cervantes.

Dra. Rosa del Río de la Paz, B., Dr. López Espinosa G. J. & Dra. Rodríguez Niebla K.

(2011). Rol de la higiene escolar en el proceso enseñanza-aprendizaje. Revista

Educación Médica del Centro, 7-11.

Hábitos de higiene. (s.f.). Recuperado de

<http://ficus.pntic.mec.es/spea0011/ptsc/shhg.htm>

Gavidia Catalán, V. (2009). El profesorado ante la educación y promoción de la salud en la escuela. Dpto. Didáctica CC. Experimentales y Sociales, Universidad de Valencia.

23, 173.

De Alcántara García, P. (s.f.). Tratado de higiene escolar: guía teórico-práctica.

Biblioteca virtual Miguel de Cervantes.

Dra. Araujo Pulido, G. T. (2011). Cuidando tu salud. Instituto Nacional de Salud

Pública. Cuernavaca, Morelos, 3-4.

Vacas Pozuelo, C. (2009). Hábitos de higiene en la escuela. Revista Innovación y

experiencias educativas, 16.

Soto Guerrero M.A. (2009). Hábitos de higiene en la Educación Primaria. Revista

Innovación y experiencias educativas, 14.

Palenzuela Paniagua, S.M., (2010). Hábitos y conductas relacionados con la salud de los escolares de 6º de primaria de la provincia de Córdoba.

Bueno Cabello, A., García Lanzas, A., (2015). Cuestionarios sobre hábitos saludables desde la educación física. Revista digital de educación física y deporte escolar, 3-15.

Villegas Jaén, F., Ortín Gil, V., (2010). La higiene corporal y su aplicación didáctica a través de juegos. Revista digital EFdeportes.com, 143.

**Anexo 1**

Estamos realizando un estudio sobre la higiene en alumnos/as de educación primaria a través de la educación física y su asociación con diferentes aspectos de la vida saludable.

Requerimos tu ayuda para que contestes al siguiente cuestionario. **Tus respuestas serán anónimas y confidenciales.** Las opiniones de todos los participantes serán promediadas y nunca consideraran datos individuales. **Te pedimos que respondas con la mayor sinceridad posible. No hay respuestas correctas o incorrectas.**

**GRACIAS POR TU COLABORACIÓN.**

Curso: \_\_\_\_\_ Grupo: \_\_\_\_\_ Rodea según corresponda: Niño Niña  
 País de nacimiento: \_\_\_\_\_ Edad (años): \_\_\_\_\_ Peso (kg): \_\_\_\_\_  
 Estatura(m): \_\_\_\_\_

En estos momentos convivo con:

Ambos padres Sólo con mi padre Sólo con mi madre Con otros familiares

En la tabla de más abajo pon una X en la opción que consideres.

<b><u>HÁBITOS HIGIÉNICOS-DEPORTIVOS</u></b>	<i>Nunca</i>	<i>Alguna vez</i>	<i>Frecuentemente</i>	<i>Siempre</i>
1. ¿Te cepillas los dientes después de cada comida?				
2-. ¿Te duchas diariamente?				
3. ¿Te lavas las manos antes y después de entrar al servicio?				
4. ¿Duermes 8 horas diarias?				
5. ¿Vas al dentista?				
6. ¿Bebes agua mientras haces ejercicio?				
7. ¿Realizas un calentamiento antes de practicar deporte?				
8. ¿Utilizas una vestimenta deportiva adecuada?				
9. ¿Utilizas gorra y crema protectora en días soleados?				
10. ¿Realizas estiramientos después de hacer deporte?				
11. ¿Controlas tu esfuerzo durante la actividad física?				
12. ¿Te abrigas tras realizar deporte en días fríos?				
13. ¿Usas toalla a la hora de realizar deporte?				
14. ¿Te cortas las uñas de las manos y de los pies semanalmente?				

15. ¿Utilizas zapatillas de baño en zona de duchas?				
---	--	--	--	--

**Anexo 2**

En Jaén, Marzo de 2015

Estimados padres/madres:

Desde la Universidad de Jaén y estudiantes de Grado en Educación Primaria, con motivo de desarrollar nuestro proyecto fin de carrera estamos elaborando una investigación acerca de los hábitos higiénicos en las aulas de Educación Primaria. Este estudio se llevará a cabo dentro del marco de los Trabajos Fin de Grado.

Los alumnos de Educación Primaria deberán cumplimentar una batería de preguntas relativas al conocimiento que tienen acerca de dicha área y lo que siente cuando realizan actividades relacionadas con dicha temática. Este estudio ha obtenido el visto bueno de la Dirección del Centro Educativo.

Le informamos que:

La implicación en la investigación se centra, única y exclusivamente, en cumplimentar este cuestionario. Esto no supondrá ningún perjuicio para su hijo/a.

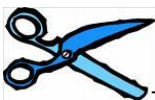
Todo el proceso de realización del cuestionario será supervisado por el profesor tutor. En ningún caso se utilizarán datos personales, siendo por tanto de carácter anónimo.

Los resultados recogidos formarán parte de una base de datos general donde **en ningún caso** se utilizarán datos personales ni de diferenciados por Centros educativos.

Les quedamos muy agradecidos por su colaboración, reciban un cordial saludo

Firma del tutor/a

**Por favor, si NO desea que su hijo/a cumplimente el cuestionario, rellene el siguiente recortable que deberá ser entregado al profesor/a de Educación Física de su hijo/a.**



No deseo que mi hijo/a: \_\_\_\_\_, del grupo: \_\_\_\_\_ cumplimente el cuestionario.

En \_\_\_\_\_, a \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 2015

Firma:

Nombre del padre/madre o tutor/a:

\_\_\_\_\_

