

**UNIVERSIDAD GALILEO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
SALUD**

**PROGRAMA ESCUELA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE  
HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL**



**JULIO ESTUARDO MARTÍNEZ GONZÁLEZ**

**GUATEMALA, 7 de NOVIEMBRE DEL 2021**

**UNIVERSIDAD GALILEO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA  
SALUD**

**PROGRAMA ESCUELA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE HÁBITOS DE  
HIGIENE PERSONAL**

**GUATEMALA 2020**



**TRABAJO DE TESIS PRESENTADO A LA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD PREVIO A LA OBTENCIÓN  
DEL TÍTULO DE:**

**ADMINISTRACIÓN Y GERENCIA DE SERVICIOS DE SALUD**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE**

**LICENCIADO**

**AUTORES:**

**JULIO ESTUARDO MARTÍNEZ GONZÁLEZ**

**MIEMBROS DEL CONSEJO DIRECTIVO DE UNIVERSIDAD  
GALILEO**

**Dr. José Eduardo Suger Cofiño. Ph.D.**  
Rector

**Dra. Mayra Roldán de Ramírez**  
Vicerrectora

**Lic. Jean Paul Suger**  
Vicerrector Administrativo

**Lic. Jorge Francisco Retolaza, M. Sc.**  
Secretario General

## MIEMBROS DEL CONSEJO ACADÉMICO

**Dra. Mayra Roldán de Ramírez**

Vicerrectora

**Lic. Jean Paul Suger**

Vicerrector Administrativo

**Lic. Jorge Francisco Retolaza**

secretario

**Ing. José Eduardo Suger Castillo**

Decano – Facultad de Ingeniería de Sistemas Informática y Ciencias de la Computación

**Dr. Ivan Echeverría**

Decano – Facultad de Ciencia, Tecnología e Industria

**Lic. Bayardo Mejía**

Decano – Facultad de Educación

**Lic. Leizer Kachler**

Decano -Facultad de Comunicación

IV

**MsC. Sergio Arnoldo Camargo Muralles**

Decano – Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

**Dr. Ana Lucía Valle**

Decana – Facultad de Biología, Química y Farmacia

**Arq. Mario Rodolfo Gandara Spillari**

Decano – Facultad de Ingeniería de la Construcción

**Dra. Vilma Judith Chávez de Pop**

Decana – Facultad de Ciencias de la Salud

**Dra. Marcela Porta**

Decana – Facultad de Administración

**Ing. Carlos Arandi**

Director – Escuela Técnica

**Lic. Carlos Oliva**

Director – Escuela de Educación Continua

**Arq. Gunther Meléndez**

Director – Escuela Superior de Arte

**Licda. Karen Mansilla**

Directora – Escuela Superior de Diplomacia y Relaciones Internacionales / Escuela Superior de Imagen Pública

V

**Lic. Edgar Bustamante**

Director – Instituto de Estudios en Seguridad

**Ing. Lourdes Socarrás**

Directora – Instituto de Energía Renovable

**Licda. María de los Ángeles Mollinedo**

Directora – Instituto de Ciencias de la Familia

**Licda. Aracely Monzón**

Directora – Actualización para Adultos

**Licda. Laura Reyes de Ajcet**

Directora – Programa de Desarrollo Humano

**Dr. Rocael Hernández**

Director – Instituto Von Neumann

**MIEMBROS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
FACISA GUATEMALA**

**Dra. Vilma Judith Chávez de Pop** Decana.

**Dr. Rodolfo Froilan Juárez Tobias Ph.D.**  
Coordinador Académico.

# **JURADO NOMBRADO PARA LA DEFENSA DE TESIS DENOMINADA:**

## **MIEMBROS DEL CONSEJO ACADÉMICO**

**Dra. Mayra Roldán de Ramírez**

Vicerrectora

**Lic. Jean Paul Suger**

Vicerrector Administrativo

**Lic. Jorge Francisco Retolaza**

Secretario

**Ing. José Eduardo Suger Castillo**

Decano – Facultad de Ingeniería de Sistemas Informática y Ciencias de la Computación

**Dr. Ivan Echeverría**

Decano – Facultad de Ciencia, Tecnología e Industria

**Lic. Bayardo Mejía**

Decano – Facultad de Educación

**Lic. Leizer Kachler**

Decano -Facultad de Comunicación

**MsC. Sergio Arnoldo Camargo Muralles**

Decano – Facultad de Ciencia y Tecnología del Deporte

**Dr. Ana Lucía Valle**

Decana – Facultad de Biología, Química y Farmacia

**Arq. Mario Rodolfo Gandara Spillari**

Decano – Facultad de Ingeniería de la Construcción

**Dra. Vilma Judith Chávez de Pop**

Decana – Facultad de Ciencias de la Salud

**Dra. Marcela Porta**

Decana – Facultad de Administración

**Ing. Carlos Arandi**

Director – Escuela Técnica

**Lic. Carlos Oliva**

Director – Escuela de Educación Continua

**Arq. Gunther Meléndez**

Director – Escuela Superior de Arte

**Licda. Karen Mansilla**

Directora – Escuela Superior de Diplomacia y Relaciones Internacionales / Escuela Superior de Imagen Pública

**Lic. Edgar Bustamante**

Director – Instituto de Estudios en Seguridad

**Ing. Lourdes Socarrás**

Directora – Instituto de Energía Renovable

**Licda. María de los Ángeles Mollinedo**

Directora – Instituto de Ciencias de la Familia

**Licda. Aracely Monzón**

Directora – Actualización para Adultos

**Licda. Laura Reyes de Ajcet**

Directora – Programa de Desarrollo Humano

**Dr. Rocael Hernández**

Director – Instituto Von Neumann

**MIEMBROS DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
FACISA GUATEMALA**

**Dra. Vilma Judith Chávez de Pop** Decana.

**Dr. Rodolfo Froilan Juárez Tobias Ph.D.**

Coordinador Académico.

**JURADO NOMBRADO PARA LA DEFENSA DE TESIS DENOMINADA:**

**PROGRAMA ESCUELA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE  
HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL GUATEMALA 2,020.**

**PROGRAMA ESCUELA SALUDABLE Y SU INFLUENCIA EN LA PRÁCTICA DE  
HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL**

Solamente los autores somos responsables del contenido y validez del  
presente informe de investigación

## Índice

Introducción.....	1
CAPITULO I .....	3
1.1 Justificación de la investigación .....	3
1.2 Planteamiento del problema.....	3
1.2.1 Definición del problema.....	3
1.2.2 Delimitación del problema .....	4
1.2.3.1 Unidad de análisis.....	4
1.2.3.3. Ámbito geográfico .....	4
1.3 Hipótesis .....	4
1.4 Objetivo de la investigación.....	5
1.4.1 Objetivos Generales.....	5
1.4.2 Objetivos Específicos .....	6
1.5 Métodos, Técnicas e Instrumentos.....	6
1.5.1 Métodos. ....	6
1.5.2 Técnicas.....	8
1.5.3 Instrumentos.....	8
1.6.1 Recurso material .....	8
1.6.2 Recurso financiero .....	8
Capitulo II.....	9
Marco Teórico .....	9
2.1 Escuela .....	9
2.1.1 Definición .....	9
2.2 Aspectos de la higiene escolar.....	10
2.2.1 Higiene personal .....	10
2.2.2 Prácticas útiles .....	10
2.3 Hábitos .....	12
2.3.1 Higiene de las manos.....	13
¿Cuándo nos debemos lavar las manos? .....	14
¿En qué ayuda el hecho de tener las manos limpias?.....	14

¿Cómo se propagan los gérmenes? .....	14
2.3.2 Higiene corporal .....	15
2.3.3 Higiene de la piel.....	16
2.3.4 Higiene de los pies .....	16
2.3.5 limpieza de boca y oídos.....	17
2.3.6 Limpieza de ojos y nariz.....	18
2.3.7 Higiene de los genitales .....	18
2.3.8 Higiene bucal.....	19
2.3.9 Higiene del cabello.....	20
2.4 Otras normas higiénicas.....	21
2.5 Prevención de enfermedades.....	21
2.5.1 Promoción de hábitos saludables e higiene .....	22
2.6 Cómo influye la escuela en el hogar .....	22
2.6.1 Como influye la escuela en la higiene .....	23
2.6.2 Organización e higiene escolar .....	23
2.7 Higiene escolar.....	24
2.7.1 Higiene escolar en la comunidad educativa .....	24
2.8 Factores que intervienen.....	24
2.8.1 Estar saludable.....	25
2.8.2 Saludable hacer ejercicio .....	25
2.8.3 Evitar el tabaco.....	26
CAPITULO III .....	27
Cumplimiento del programa escuela saludable.....	27

## **CAPITULO IV**

Aporte y propuesta.....	38
Conclusiones.....	43
Recomendaciones.....	44
Anexos.....	45

Referencia.....	48
-----------------	----

### **Índice de figuras**

Gráfica No. 1 Conoce en qué consiste el Programa Escuela Saludable.....	26
Gráfica No. 2 Considera importante la implementación del Programa Escuela Saludable en su establecimiento.....	27
Gráfica No.3 Existe en su escuela una comisión que vela por el cumplimiento del Programa Escuela Saludable.....	28
Gráfica No. 4 Considera de importancia que haya promotores de salud en su establecimiento.....	29
Gráfica No. 5 Está en su programa de trabajo impartir a los niños y niñas el tema de influencia en la práctica de hábitos de higiene personal.....	30
Gráfica No. 6 Los malos hábitos de higiene personal están relacionados con otros problemas de salud del niño.....	31
Gráfica No. 1 Ha utilizado productos de aseo personal.....	32
Gráfica No. 2 Cepilla sus dientes por lo menos dos veces al día.....	33
Gráfica No. 3 Lava sus manos luego de utilizar el baño.....	34
Gráfica No. 4 Cree que la escuela influye en la práctica hábitos de higiene personal...	35
Gráfica No. 5 Su maestro/a le insta a practicar hábitos de higiene personal.....	36
Gráfica No. 6 Considera que el Programa Escuela Saludable ha influido a mejorar sus hábitos de aseo personal.....	37

### **Índice de tablas**

Tabla 1.....	4
Tabla 2.....	4

## Introducción

El objetivo principal de la investigación consiste en determinar la influencia del Programa de Escuela Saludable y su influencia en la práctica de los hábitos de higiene personal de los estudiantes de la Escuela Oficial Rural Mixta de la colonia Santa Delfina zona 25 Ciudad de Guatemala el cual está basado en las estrategias y acciones que se realizan dentro del establecimiento para promover su influencia en la práctica de hábitos de higiene personal que mejoren la calidad de vida del estudiante.

Para alcanzar este importante objetivo, se pretende no sólo que las personas reconozcan el valor de la influencia en la práctica de los hábitos de higiene personal, si no también que desarrollen hábitos saludables y los inicien en el ambiente familiar, principalmente en los niños.

El aporte de ésta investigación con respecto a la Escuela Saludable, consiste en verificar la influencia que causa el programa en los estudiantes para que practiquen los hábitos en todo momento y de manera adecuada para mejorar su calidad de vida.

La práctica de apropiados hábitos de higiene permitirá niños, familias saludables, que favorezcan no sólo a la prevención de enfermedades relacionadas a la limpieza sobre todo en los educandos, sino a conseguir en ellos su máximo crecimiento y desarrollo.

una escuela promotora de salud es aquella que proporciona condiciones óptimas para el desarrollo emocional, intelectual, físico y social de los niños. En ella se trata de promover, fomentar y permitir la adquisición de habilidades personales y sociales que conduzcan a crear valores y actitudes positivas hacia la salud, como: la capacidad en la toma de decisiones personales, la participación, el auto cuidado de su salud, la solidaridad, cooperación e igualdad, elementos que deben estar acordes al desarrollo físico, mental y sociocultural del niño. El papel del docente es favorecer y permitir el desarrollo de estas habilidades, la escuela y el ambiente organizacional de la institución tienen gran importancia en la formación integral del estudiante. Hay pruebas abundantes que confirman los beneficios que se derivan de la cooperación entre salud y educación, por ejemplo se puede decir que en los hogares constituidos por personas

con mayor grado de educación, el estado de salud y la calidad de vida, tanto de niños como de adultos es mejor y además tienen consecuentemente más posibilidad de acceso a recursos, bienes y servicios.

La investigación fue de tipo descriptivo de corte transversal. La muestra fue constituida por 8 docentes y 62 niños matriculados en la escuela oficial rural mixta de Santa Delfina zona 25 Guatemala. En conclusión, las y los estudiantes no poseían prácticas adecuadas en relación al programa escuela saludable y su influencia en la práctica de hábitos de higiene personal. Y la recomendación fue implementar políticas saludables que son parte del programa que servirán para mejorar las prácticas en higiene, para mejorar los estilos de vida de los niños y demás actores de la comunidad educativa.

Luego de la investigación se concluyó que la aplicación del programa educativo de la influencia en la práctica de hábitos de higiene personal fue efectiva, ya que considero las dimensiones como la higiene del cabello, ojos, boca, nariz, manos, pies, cuerpo, oído y vestido, fueron hábitos promovidos con la ejecución del programa educativo. Y se recomendó implementar métodos para diagnosticar, procesar y evaluar la calidad de vida y la salud de los miembros de la comunidad educativa.

La higiene personal tiene por objeto colocar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser fundamental en la prevención de enfermedades. La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado, por ello es un tema básico en el desarrollo del programa de la educación para la salud. Cuando los niños acuden a la escuela presentan unos hábitos de higiene personal, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter. Para ello, en la escuela se deben dar una serie de condiciones, como son un medio ambiente adecuado, suficientes medios materiales para seguir una higiene personal, un ambiente favorecedor de trabajo y una organización adecuada de las actividades escolares.

## **CAPITULO I**

### **1.1 Justificación de la investigación**

En la actualidad, la salud es un aspecto indispensable en la vida del ser humano; por ello el que se creara el Programa de Escuela Saludable, el cual es una estrategia que tiene como base realizar acciones que mejoren la práctica de hábitos de higiene personal tales como el lavado de manos, higiene de cabello, higiene bucal, higiene corporal y otras formas de prevenir la propagación de enfermedades en los educandos, dentro y fuera del establecimiento. El educando está expuesto a ser afectado por enfermedades infectocontagiosas debido al mal uso de medidas higiénicas y la escasa información acerca de las consecuencias que esto conlleva, ya que es vulnerable al no tener acciones concretas para minimizar el impacto de las infecciones o enfermedades virales. Parte del problema está vinculado a los docentes y padres de familia, quienes tienen mayor relación con los estudiantes, que por falta de conocimiento de no llevar acabo prácticas que propicien un nivel de salud considerable y también los escasos recursos económicos con los que cuentan, por lo que se incluirán a los alumnos de la escuela oficial rural mixta de Santa Delfina, zona 25, ciudad de Guatemala.

### **1.2 Planteamiento del problema**

#### **1.2.1 Definición del problema**

En la ciudad de Guatemala, zona actualmente la escuela de Santa Delfina no cuenta con un programa de escuela saludable, es por ello que se ha considerado tomar un plan de higiene personal para los alumnos de primaria, el cual pueda aportar beneficio en la salud del estudiante y pueda concientizar y hacer un hábito la higiene, no solo dentro de la escuela sino también en sus hogares, es por esto que se incluirá a los docentes para hacer conciencia. poder llevar este proyecto como un beneficio extra y poder hacer un plus en dicho establecimiento educativo de Santa Delfina, zona 25, ciudad de Guatemala. El programa Escuela Saludable como una estrategia de promoción de la salud, la cual se aplica en centro educativo, y se basa en la participación de autoridades

educativas, estudiantes. Con el objetivo de fomentar prácticas higiénicas dentro de los salones de clases. (Ramos, 2012)

### 1.2.2 Delimitación del problema

#### 1.2.3.1 Unidad de análisis

Escuela Oficial Rural Mixta Santa Delfina zona 25 ciudad de Guatemala

#### 1.2.3.2 Tamaño de la muestra

**Tabla No.1**  
**Cuadro de alumnos**

No.	Nombre del establecimiento	Secciones			Total de estudiantes
1	EORM Santa Delfina	A	B	C	62
		21	20	21	
	Total				62

Fuente: elaboración propia

**Tabla No. 2**  
**Cuadro de Docentes**

No.	Nombre del establecimiento	Docentes		Total de Docentes
1	EORM Santa Delfina	femenino	masculino	8
		7	1	
	Total			8

Fuente: elaboración propia

#### 1.2.3.3. Ámbito geográfico

Colonia Santa Delfina, zona 25, Municipio de Guatemala, Ciudad de Guatemala.

### 1.3 Hipótesis

Los docentes no poseen el conocimiento específico para dar una capacitación sobre los hábitos de higiene personal, por lo que se llevara un programa de capacitación para que pueda ser transmitido a los alumnos y así poder tener una mejor salud. Esto conlleva

desde el cuidado personal como cuidarse el cabello, los dientes, las manos, hasta presentar una buena imagen de sí mismo. Y así mostrar un aspecto agradable a las demás personas, una persona que no se preocupa por su higiene personal corre riesgos de contraer enfermedades y ser motivo de burla o exclusión. (Crissey, 2006)

#### **1.4 Objetivo de la investigación**

Analizar las causas que impiden llevar buenos hábitos de higiene personal a los alumnos. El estudio se realizó para verificar la trascendencia que tiene el Programa Escuela Saludable y su influencia en la práctica de hábitos de higiene personal, en las Escuela Oficial Rural mixta del distrito de Guatemala zona 25 con estudiantes de sexto primaria. Para la realización del estudio se observó y evaluó al establecimiento educativo.

##### **1.4.1 Objetivos Generales**

Los hábitos de higiene personal son un tema de importancia en el ámbito educativo, ya que en la escuela se puede educar no sólo a leer y escribir sino también a fomentar hábitos de aseo personal; por lo tanto la investigación contribuyó a que los estudiantes eviten la propagación de enfermedades, incrementen las acciones de limpieza en su vida cotidiana, ayuden a que el país reduzca la tasa de mortalidad infantil relacionada con enfermedades infecto virales, y sobre todo a mantener un nivel de vida saludable.

Todo esto mediante la verificación del cumplimiento de los objetivos del Programa Escuela

Saludable y su influencia en la práctica hábitos de higiene personal dentro del establecimiento del estudio.

De la misma forma la investigación fue dirigida al departamento de Guatemala, pues uno de los problemas es la poca información de práctica hábitos de higiene personal, y esto impulsa a los estudiantes que se propongan mantener un alto nivel de salud, debido a que los escolares son sujetos de cambio que puede intervenir en la sociedad.

- Promover la salud, el bienestar y la seguridad de todos los miembros de la comunidad educativa. El proceso de creación de políticas se expresa en leyes, decretos, acuerdos, resoluciones, reglamentos, planes o normas establecidas que incidan en los determinantes de la salud y la educación.
- Crear ambientes escolares saludables: en los ambientes saludables incluyen aspectos físicos y psicosociales. El ambiente físico comprende áreas de instalaciones básicas, espacios, equipamientos, servicios de agua, infraestructura, entre otros. Se define como ambiente psicosocial al entorno que permite el desarrollo humano, la convivencia, la no violencia, tolerancia y respeto por la diversidad étnica y cultural
- Practicar el cuidado de la salud y la vida, aspectos que no pueden desligarse del proceso educativo. El proceso de educación para una vida saludable debe facilitar la adquisición de valores y competencias para cuidar su salud, cambiar los estilos de vida que se tienen y construir ambientes propicios para la salud de los estudiantes.

#### **1.4.2 Objetivos Específicos**

Implementar un plan de capacitaciones a los alumnos, docentes y padres de familia, proceso por el cual un sujeto externo a la institución educativa comprueba e inspecciona que la escuela cumple con criterios y tácticas determinadas por un país, como exigencias básicas para desempeñarse como Escuela Saludable de calidad.

### **1.5 Métodos, Técnicas e Instrumentos**

#### **1.5.1 Métodos.**

El estudio tiene como método principal el inductivo, ya que las actividades se realizan y organizan de manera lógica con niveles de dificultad. Enseñar los buenos hábitos para evitar enfermedades por mala higiene, desarrollándose de la siguiente manera:

- Se le informara a las autoridades correspondientes del establecimiento Escuela Oficial Rural Mixta Santa Delfina, Zona 25, para la autorización del proyecto.
- Se establece una reunión informativa con docentes para dar a conocer el sistema y la metodología a utilizar.

- Para la realización de este estudio se tomó en cuenta el total de la población fue de 62 estudiantes todos cursantes de sexto primaria, con el rango de edad entre 11 y 13 años, con la participación de niños y niñas.
- Se procedió a recopilar información bibliográfica acerca del tema de investigación, para desarrollar marco teórico, lineamientos revisados por la asesora de tesis.
- Redacción del marco teórico.
- Elaboración del instrumento: Para obtener los datos en la investigación, se realizaron listas de cotejo y encuestas, mismos que contienen diferentes preguntas por medio de WhatsApp.
- Aplicación del instrumento: luego de la elaboración, revisión y aprobación del instrumento se procedió a la aplicación del instrumento en el lugar donde se desarrolló la investigación.
- Elaboración estadística: Se llevó a cabo la tabulación de la información obtenida por el instrumento utilizado, los cuales serán analizados para verificar los resultados recabados en el trabajo de campo el cual tiene limitantes por la situación de pandemia que atraviesa el país.
- Se realizó la presentación de los resultados obtenidos los cuales son pocos por el problema antes mencionado
- Se realizó la interpretación de los resultados conseguidos.
- Se elaboraron las conclusiones de forma clara y concisa, de acuerdo con los resultados de análisis efectuados en el trabajo de campo.
- Elaboración de recomendaciones:
- Después de elaborar las conclusiones, se procedió a exponer las recomendaciones, éstas desde el punto de vista del investigador.
- Propuesta: Se elaboró la propuesta que favorezca la situación de estudio luego se dio a conocer los resultados de la investigación.

### **1.5.2 Técnicas**

- Capacitación de la práctica de lavado de manos correctamente.
- Capacitación de la práctica del baño diario.
- El buen uso del cepillo dental.
- Limpieza de uñas y cabello.
- Higiene íntima
- Higiene de ropa

### **1.5.3 Instrumentos**

- Observación - Lista de cotejo
- Encuesta a docentes
- Encuesta a alumnos
- Guía de buenos hábitos higiénicos
- Material visual

## **1.6 Recursos humanos.**

Directora de establecimiento, docentes, estudiantes y padres de familia.

### **1.6.1 Recurso material**

Bocina, micrófono, extensión, hojas papel bond, impresora, material visual.

### **1.6.2 Recurso financiero**

Según el análisis se considera gastar un aproximado de Q.1,500 para poder solventar gastos.

## **Capítulo II**

### **Marco Teórico**

#### **2.1 Escuela**

##### **2.1.1 Definición**

Escuela se denomina de manera general cualquier centro donde se imparte enseñanza, en cualquiera de los niveles de educación preescolar, primario, básicos, diversificado, universitario.

Es la institución donde se enseña y se aprende. Está compuesta por un conjunto de profesores y alumnos. Puede ser pública o privada.

Escuela también se denomina al lugar, real o ideal, donde una persona modela su personalidad, forja su carácter y vive experiencias enriquecedoras. Dentro de lo que se denomina escuela obligatoria existe la llamada escuela primaria y la escuela secundaria, en ambas, la persona recibe una instrucción elemental y básica, que servirá de sustento para cuando la persona acceda, en caso de quererlo, a la educación universitaria que lo formará como profesional en algún aspecto.

Escuela primaria, que se extiende entre los seis y doce años de una persona, se procura la alfabetización del alumno, se le enseña a leer y a escribir, a realizar cálculos, y algunos conceptos culturales imprescindibles que le permitirán ir formándose como personas de bien.

Por su parte, la escuela secundaria, que normalmente se extiende entre los 13 y 17 años, la enseñanza se vuelve más sofisticada porque la idea es preparar al alumno para la educación superior y especializada.

Si bien puede haber variantes en sus denominaciones, la escuela primaria y secundaria es la base de la educación de cualquier individuo. (Bembibre, 2013)

## **2.2 Aspectos de la higiene escolar**

### **2.2.1 Higiene personal**

La higiene personal se considera como el acto, generalmente autónomo, que un individuo realiza para mantenerse limpio y libre de impurezas sus partes externas. En algunas personas, bien sea por algún tipo de impedimento físico, se les dificulta. Para el aseo personal suelen usarse productos químicos tales como jabón, aceites, cremas, champú, entre otros. El aseo personal es muy recomendado por la ciencia médica. Ayuda a prevenir infecciones y otras molestias, especialmente cutáneas.

(Ortega, 2017)

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo. Aunque es una parte importante de la vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es sólo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes; es importante para la salud y la seguridad de los alumnos en la institución. Los escolares que prestan atención a su higiene personal pueden prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades, reducir su exposición a productos químicos y contaminantes, y evitar el desarrollo de alergias a la piel, trastornos de la piel y sensibilidad a sustancias químicas. (Castro, 2014)

### **2.2.2 Prácticas útiles**

El lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades. Lavándose bien las manos con agua y jabón ayuda a eliminar los gérmenes, contaminantes. Deben lavarse las manos periódicamente durante el día.

Es importante lavarse las manos después de usar los servicios sanitarios y antes o después de ciertas actividades, deben lavarse las manos antes, después y durante la preparación de alimentos. Para controlar la propagación de gérmenes que pueden causar influenza o gripe común.

Con el objetivo de consolidar hábitos de higiene que después reviertan en una salud adecuada, se recomiendan las siguientes prácticas:

- Es una buena acción ducharse al levantarse y antes de irse a la cama. También después de defecar.
- Cepillarse los dientes al levantarse, después de cada comida, y antes de irse a la cama.
- Lavarse las manos antes y después de ir al baño.
- No comerse las uñas.
- No introducir objetos extraños en oídos y orificios nasales, a menos que sean los indicados para su higiene.
- No exponer la piel durante mucho tiempo al sol.
- Usar desodorantes en las axilas.
- 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 adecuado y periódico de las 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.
- Cambio periódico de la ropa. No utilizar dos veces seguidas la ropa interior sudada.
- Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente, para prevenir infecciones.

(Propia, Elaboración )

## 2.3 Hábitos

Hábitos son aquellos que contribuyen al crecimiento personal, uno de sus principales objetivos es mejorar la calidad de vida, además de causar satisfacción y sentimiento de logro y realización.

Los beneficios que traen como consecuencia los buenos hábitos son extraordinarios, aunque requieren de 5 aspectos fundamentales:

- Fuerza de voluntad
- Disciplina
- Perseverancia
- Fe

Somos criaturas de hábitos. Todo lo que pensamos, decimos y hacemos es el resultado de hábitos profundamente arraigados en nuestra mente a lo largo de años y años de comportamiento repetitivo. Son esos mismos hábitos los que nos ayudan a avanzar o limitan nuestro progreso. De hecho, la calidad de nuestra vida actual es el reflejo directo de esos hábitos diarios.

Son tan importantes que un estudio determinó que aproximadamente 45 por ciento de todo lo que hacemos en el día está dictaminado por nuestros hábitos.

Despedirnos de nuestros malos hábitos y reemplazarlos por unos mejores no es nada fácil. Requiere compromiso, voluntad y un deseo arraigado de superar nuestras tendencias, en apariencia naturales, de pensar, sentir, hablar y actuar de cierta forma.

Claramente, para los que están totalmente comprometidos con cosas como la felicidad y el éxito, los hábitos ofrecen el camino para enriquecer su vida. (Adams, 2009)

Higiene personal no sólo es sinónimo de limpieza sino también de salud. La falta de higiene no pasa desapercibida. Un olor y una apariencia desagradables la delatan pero, además, una persona con mala higiene puede transmitir gérmenes a los que le rodean.

La mejor forma de mantenerse limpio y sano es duchándose cada día con agua y jabón. Gracias a la ducha diaria, desaparecen el sudor, los restos de descamación, el polvo y la suciedad del exterior. Mientras se ducha, ha de prestar especial atención a pies,

manos, axilas, ingles y zona genital. El cabello ha de lavarse con frecuencia (al menos dos veces por semana) con un champú adecuado a cada tipo de pelo. El peine o cepillo no debe compartirse y ha de estar siempre limpio. Pero la higiene personal no acaba en la ducha. (Interactivo, 2011)

### **2.3.1 Higiene de las manos**

Todas las cosas que se tocan diariamente: papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales etc. Sea lo que sea, seguro que ha entrado en contacto con gérmenes y las manos, sobre todo alrededor de las uñas, son uno de sus lugares predilectos para alojarse. Lavándose las manos con frecuencia y de forma correcta puede eliminarlos. Más aún, si se descuida de la limpieza de las manos, sobre todo cuando está enfermo, irá esparciendo gérmenes a su paso y estos se hospedarán en otras personas o sobre superficies que después tocarán otros. De hecho, ésta es una de las principales vías de contagio del resfriado o la gripe, por ejemplo. no hay duda de que lavarse las manos es la primera línea de defensa contra los gérmenes.

Mojarlas sólo con agua no sirve de mucho; para lavarse bien las manos hay que utilizar agua tibia y jabón. Los jabones antibacterianos están de moda, pero el jabón corriente también sirve, aunque para que la piel no se seque ni se reseque es preferible que sea suave. Y si se cree que ha podido estar en contacto con alguien que tenía una infección, considere la posibilidad de utilizar un antiséptico para manos que contenga alcohol.

Con el jabón en las manos, fróteselas enérgicamente entre sí y sin dejar ningún rincón: los lados de ambas manos, las muñecas, entre los dedos y alrededor y por debajo de las uñas. Quince segundos son suficientes para tener las manos limpias.

Debemos prestar especial cuidado, ya que es con ellas con las que realizamos la mayor parte de las actividades diarias. Es muy importante que:

Es importante el cuidado de las uñas y su lavado con un cepillo especial, 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 de estar limpias, las uñas de las manos han de ser cortadas con regularidad.

## **¿Cuándo nos debemos lavar las manos?**

Para poner fin a la propagación de gérmenes entre los miembros de su familia, haga que lavarse las manos sea un hábito regular para todos. Es especialmente importante practicarlo:

- ✓ antes de comer y de cocinar
- ✓ después de ir al baño
- ✓ después de limpiar la casa
- ✓ después de tocar animales, incluyendo las mascotas de su familia
- ✓ después de visitar o cuidar de amigos o familiares enfermos
- ✓ después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- ✓ después de estar en el exterior (jugando, haciendo jardinería, sacando de paseo al perro, etc.)

## **¿En qué ayuda el hecho de tener las manos limpias?**

Lavarse las manos adecuadamente es la primera línea de defensa contra la propagación de muchas enfermedades, desde un resfriado o catarro común hasta enfermedades más graves, como la meningitis, la bronquiolitis, la gripe, la hepatitis A, y muchos tipos de diarrea.

## **¿Cómo se propagan los gérmenes?**

Los gérmenes se pueden propagar de muchas formas diferentes, como:

- ✓ al tocar unas manos sucias
- ✓ al cambiar los pañales
- ✓ a través de agua o comida contaminadas
- ✓ a través de las gotitas expulsadas en el aire durante la tos o los estornudos
- ✓ a través de superficies contaminadas
- ✓ a través del contacto con fluidos corporales de una persona enferma

Si los niños entran en contacto con gérmenes, se pueden infectar solo al tocarse los ojos, la nariz o la boca. Y una vez infectados, solo suele ser cuestión de tiempo que toda la familia se contagie y acabe contrayendo la misma enfermedad.

Por lo tanto, no subestime la importancia de lavarse las manos.

### **2.3.2 Higiene corporal**

Se puede definir la higiene corporal como el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Ésta cumple con dos funciones fundamentales: mejorar la salud de las personas. La higiene corporal es una práctica básica que permite reducir de manera importante las infecciones causadas por microorganismos patógenos, disminuyendo especialmente las contaminaciones entre individuos.

resalta que, al entrar en la pubertad, el cuerpo sufre cambios, aumenta la actividad de las glándulas sudoríparas y como consecuencia aumenta el sudor corporal. Hay personas que sudan mucho, mientras que a otras esto no les ocurre. La transpiración y el sudor es un tema incómodo para algunos, en la etapa estudiantil los niños deben aprender a controlar todos estos cambios.

Higiene corporal se trata de bañarse diariamente con agua y jabón, crear en el estudiante hábitos donde se preocupe por su aspecto corporal. Que el sudor o la transpiración no sean un problema o una desagradable experiencia en la etapa estudiantil. También el bañarse a diario hace que se eliminen las bacterias, sino se emplea este hábito cada vez habrá más bacterias en la piel y el mal olor irá en aumento. Algo que puede ayudar a la higiene corporal es el uso de desodorante o antitranspirante.

La higiene corporal produce bienestar, sentirse limpio hace que se le tome gusto a fomentar hábitos de higiene que harán sentirse bien y que prevenga el contagio de enfermedades infecciosas que se propagan a través de la suciedad. (Crissey, Higiene personal, 2006)

### **2.3.3 Higiene de la piel**

Se realiza para eliminar el polvo y otras sustancias, sudor y células descamadas y el mal olor, así como favorecer la transpiración, evitando focos de infección y consiguiendo una mejor aceptación social. Entre las diferentes modalidades de este tipo de higiene se encuentran las siguientes:

- La ducha: permite el arrastre de las sustancias y activa la circulación sanguínea.
- El baño: puede actuar como relajante corporal.
- El vapor: permite una limpieza en mayor profundidad, activando la circulación sanguínea, máxime si es acompañado de la ducha, como suele ocurrir al tomar una sauna. (Mato, 2011)

### **2.3.4 Higiene de los pies**

La higiene de los pies en el ámbito físico-deportivo 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 existen en los mismos (dado que casi siempre van calzados) lo que condiciona secreciones y un aumento muy grande de la humedad, lo que permite una proliferación de gérmenes muy alta y, por tanto, la aparición de hongos.

Las normas de limpieza son similares a las de las manos, debiéndose de cuidar mucho el correcto secado (entre los dedos de los pies hay que prestar especial atención, ya que la humedad nos puede provocar heridas) y el cortar las uñas frecuentemente en forma recta.

Así mismo, la limpieza de los pies debe ir acompañada del uso de calcetines y calzado. Los calcetines deben ser finos, preferiblemente de algodón, sin agujeros, costuras y nunca presionantes. Deben ser cambiados siempre que se lavan los pies. El calzado

debería ser flexible, ligero y permeable para que permita una buena circulación y transpiración.

Los pies han de lavarse diariamente si no se quiere padecer olores desagradables, grietas e infecciones. Si el sudor es excesivo, hay que recurrir a remedios que lo mermen y se ha de procurar que los espacios entre los dedos estén siempre secos para no dar tregua a la aparición de hongos.

La piel no es sólo nuestro envoltorio natural además actúa como barrera que impide el paso de los gérmenes a nuestro organismo. Estos son sólo algunos consejos que puede seguir para cuidarla: protéjala del sol, evite el roce continuo de la piel con la ropa y el calzado para evitar rozaduras e infecciones y procure que esté siempre seca. Después de la ducha, séquese cuidadosamente todo el cuerpo. (podoactiva, 2012)

### **2.3.5 limpieza de boca y oídos**

Para evitar la caries y las enfermedades periodontales, las enfermedades más frecuentes de los dientes, y para evitar el mal aliento hay que lavarse los dientes después de cada comida. El odontólogo ha de contener flúor y se ha de usar seda dental para llegar allí donde el cepillo no puede hacerlo: entre los dientes. No comparta con nadie el cepillo de dientes; es personal e intransferible y se ha de cambiar con regularidad, aproximadamente cada tres meses.

No olvide que las prótesis dentales o dentaduras postizas han de mantenerse perfectamente limpias, lavándolas cuidadosamente después de cada comida para evitar infecciones y mal olor. Y, por último, no se olvide de visitar periódicamente al dentista.

Las orejas han de limpiarse diariamente pero con los oídos hay que tener cuidado. Olvídese de usar los tradicionales bastoncillos de algodón. Con ellos en el conducto auditivo es más fácil que se formen tapones de cera, en estos casos el uso de soluciones de agua de mar para la higiene del conducto auditivo externo son una solución segura y eficaz. (Zepeda, 2015)

### **2.3.6 Limpieza de ojos y nariz**

Los ojos son órganos muy delicados por lo que procure no tocarlos con las manos sucias, ni con pañuelos o toallas, y si recurre a ellos al menos que sean de uso personal. No se preocupe por su limpieza; la naturaleza le ha otorgado las lágrimas con ese fin. Estudie, lea y vea la televisión con buena luz para no forzar la vista y acuda con regularidad al oftalmólogo para cerciorarse de que todo va bien. Y es que, por ejemplo, las infecciones oculares, principalmente las conjuntivitis, son muy contagiosas y han de tratarse de inmediato.

No se olvide de retirar los mocos de la nariz a diario. Además puede utilizar una vez al día suero fisiológico o agua de mar; hidratan la mucosa nasal y mejoran el arrastre de mucosidad, microorganismos y partículas extrañas.

La higiene es la mejor herramienta para mejorar la salud, no solamente individualizado sino de manera grupal. Manifiestan también que en la infancia es una de las etapas donde se deben aplicar estos hábitos, dentro de un centro educativo y con la colaboración de la familia y de ésta manera proporcionar al niño la autonomía suficiente para mantener su cuidado personal define el término de higiene como una parte más de la ciencia la cual tiene como meta contribuir a la salud de la persona mediante el estudio o la corrección de los factores que influyen en la misma. Hace énfasis en que la higiene abarca aspectos como el cuidado personal, el aseo personal y la imagen que se presenta exteriormente. (MARAGALL, 2011)

### **2.3.7 Higiene de los genitales**

Es una de las zonas que requieren mayor cuidado. Así, La alta producción de sudor durante la práctica de actividad física condiciona su limpieza siempre que se termine su realización y un cambio de ropa interior inmediata. A ello hay que unirle la limpieza correcta de los pliegues cutáneos, separando adecuadamente los labios mayores de la vulva de la mujer y la piel del prepucio en el hombre. En el caso de la primera, la higiene debe intensificarse en la fase menstrual. En ambos sexos, es recomendable una adecuada higiene tras la micción y la defecación.

Y aunque el baño diario no hace daño a nadie, hay ocasiones en las que enfermedades, tratamientos o accidentes impiden que se cumpla con la principal norma de higiene. Aunque así sea, el aseo de los genitales no se puede obviar y ha de hacerse diariamente. De esta forma, no sólo se evitan los malos olores, sino que también se mantienen alejadas determinadas enfermedades e infecciones.

### **2.3.8 Higiene bucal**

infieren en que la influencia que tiene la educación sobre la salud en general, y en especial sobre la higiene bucal, debe motivar a los docentes y estudiantes a conocer más sobre el tema.

También relaciona la higiene bucal con la alimentación y con la autonomía. A los niños les interesa saber para qué sirven los dientes y las muelas, qué alimentos benefician o perjudican su dentadura, y cómo cuidarla. Cepillarse los dientes es una actividad que exige controlar movimientos muy complejos. No obstante los niños deben aprender a realizar esos movimientos, y progresivamente aprendan a lavar bien los dientes. Adecuar para ello un horario de cepillado de dientes e indicar sus beneficios.

Cepillar los dientes de forma regular, todos los días, es muy importante para eliminar la placa bacteriana que se deposita en los dientes y prevenir enfermedades periodontales. Una mala higiene bucodental no solo se asocia a problemas en la cavidad bucal sino también a otros problemas en el organismo producido por la entrada de bacterias a través de la boca. Es fundamental seguir estos consejos para asegurarnos una buena salud: (Escobar, 2010)

- Cepíllate los dientes y encías todos los días, después de las comidas, tres veces al día.
- Escoge el cepillo y pasta de dientes adecuado. Para elegir el tipo de cepillo dental que más te conviene puede preguntarle a tu dentista.
- Utiliza la seda dental para eliminar los alimentos acumulados entre los dientes, en espacios pequeños. No es necesario que lo uses después de cada comida pero al menos una vez al día es muy importante o cuando notes que algo se ha acumulado entre dientes.

- Utiliza enjuague bucal, un gran aliado para tener un aliento agradable o para ayudar en la prevención o tratamiento de alguna enfermedad periodontal. El enjuague bucal es un complemento al cepillado, nunca podrá sustituir la limpieza dental. Cambia tu cepillo de dientes cada 3 o 4 meses y el cepillo interdental cada 4 o 5 días, o bien cuando las púas estén desgastadas o deformadas. Es importante renovar el cepillo de dientes porque las bacterias pueden acumularse entre las cerdas.
- Visita a tu dentista 1 o 2 veces al año y realiza una limpieza dental todos los años. Tu dentista podrá comprobar el estado de tu boca y así prevenir enfermedades periodontales.(www.sanitas.es, 2020)

Es importante cuidarla desde pequeños y hacer de la higiene bucodental un hábito y no una obligación. Hay tres medidas básicas a tener en cuenta. En primer lugar, controlar la ingesta de azúcares (no tomarla concentrada como los caramelos, comerla durante las comidas y cambiarla por los frutos secos o vegetales naturales entre comidas). En segundo lugar, una adecuada higiene oral con en el cepillado, acompañándose temporalmente de enjuagues bucales con locutorios para tal finalidad. Y en tercer lugar, utilización adecuada del flúor, para aumentar la resistencia del diente gracias al fortalecimiento del esmalte dental. (Jaén, 2010)

### **2.3.9 Higiene del cabello**

La higiene del cabello es importante para la eliminación de suciedad, el exceso de grasa y la caspa. Se recomienda el lavado al menos dos veces por semana con champú neutro, que debe realizarse con la yema de los dedos, sin utilizar las uñas, teniéndose que cuidar mucho el enjuagado del mismo.

Soto (2009) refiere que el aseo del cabello se hace juntamente con la ducha o el baño. Recomienda el lavado por lo menos tres o cuatro veces por semana, debe tomar en cuenta que hay personas que presentan diferentes tipos de cabello y necesitan más lavadas por semana. Para llevar a cabo el lavado de cabello se debe hacer uso de champú. Se debe mantener limpio para evitar la propagación de piojos en el cabello y es esencial en el cuidado personal. Además de peinarlo a diario para presentar un aspecto mejor y prevenir infecciones en la piel de la cabeza.

El cabello debe mantenerse limpio. Cada persona deberá lavarse el cabello con la frecuencia necesaria para conservarlo limpio, lo cual varía según el tipo de cabello que tenga (graso, seco...). Algunas personas, fundamentalmente las que tienen cabello graso, pueden necesitar lavarlo todos los días; no existe ninguna contraindicación para ello, siempre que el lavado se realice con un champú neutro que no produzca irritación del cuero cabelludo.

La limpieza debe realizarse mediante un suave masaje con las yemas de los dedos, evitando el uso de las uñas que podrían producir lesiones en el cuero cabelludo. El aclarado se realizará con agua abundante y hasta eliminar en su totalidad los restos de jabón.

Tras el lavado, es importante peinarse minuciosamente para facilitar la eliminación de los cabellos que, de forma natural, se pierden cada día.

La suciedad que tenemos en las manos, el sudor y la contaminación que flota en el ambiente se impregnan fácilmente en el cabello gracias a la grasa natural que genera el cuero cabelludo. No obstante, la frecuencia con que cada persona debe lavar su cabello para que se mantenga saludable y bonito, además de limpio, depende de diversas circunstancias.

El pelo fino tiende a ensuciarse con más facilidad que el pelo grueso.

(saludable, 2020)

## **2.4 Otras normas higiénicas**

Por su parte De Castro y Rivero (2016) se refiere: el utilizar el papel higiénico necesario, evitar desperdiciarlo y tirarlo al suelo después de ser utilizado es otro hábito importante. Darle uso adecuado al inodoro, dejar ir el agua después de hacer uso del mismo, son otras prácticas que pueden aplicar los niños para mejorar su salud y la de sus compañeros tanto en la escuela como en sus hogares.

## **2.5 Prevención de enfermedades**

La Organización Mundial de la Salud –OMS (2016) hace énfasis en los niños y el desarrollo saludable que debe ser una de las máximas prioridades para todas las sociedades. Los niños en edad escolar y recién nacidos en particular son

especialmente vulnerables frente a la mala nutrición y enfermedades infecciosas, que son prevenibles en su mayoría.

La prevención de enfermedades se realiza por medio de la práctica de hábitos de higiene dentro del establecimiento educativo y en edad escolar el niño se preocupará por su aspecto físico y así evitará contagiarse de alguna enfermedad. También por medio del nexo que tiene el Ministerio de Salud con Educación se pueden acordar fechas para vacunación y otras jornadas médicas que garanticen la salud y el cuidado de los estudiantes.

### **2.5.1 Promoción de hábitos saludables e higiene**

Por su parte Díaz (2012), enfatiza que los entornos saludables son de vital importancia, ya que los niños en edad escolar aprenden muchos hábitos y conductas relacionadas con la salud que les ayudará a lo largo de su vida. Para ello es importante que los centros educativos actúen para promover y reforzar la práctica de hábitos de higiene.

### **2.6 Cómo influye la escuela en el hogar**

Los profesionales de la educación y los padres de familia tienen el compromiso de mejorar las relaciones Escuela-Familia como una medida de calidad de la enseñanza y prevención del fracaso escolar.

b. Los padres deben tomar conciencia de su papel en la educación de sus hijos para responder a las nuevas necesidades educativas que presentan.

El hogar es el primer ámbito donde el niño se forma y recibe los valores que lo acompañarán toda su vida. Cuando ingresa a la escuela, pasa en él algunas horas recibiendo la enseñanza de sus docentes y compañeros, pero el hogar sigue siendo el marco de referencia del niño, con figuras ejemplares incuestionables, especialmente hasta la adolescencia. En el hogar se aprende el respeto, la solidaridad, la responsabilidad, se adquiere la autoestima, lo cual el establecimiento educativo tratará de reforzar. Si escuela y hogar van de la mano, en cuanto a la finalidad propuesta: formar una persona útil, responsable, confiable, segura de sí misma, respetuosa de las

normas y las instituciones, seguramente el camino no tendrá obstáculos. Sin embargo, sucede en muchos casos, que los niños pertenecen a familias donde los padres están demasiado ocupados en otras cuestiones.

### **2.6.1 Como influye la escuela en la higiene**

Los orígenes de la higiene escolar están muy relacionados con el propio surgimiento de la educación y la escuela. En la institución educativa está la mejor posibilidad de crear una verdadera conciencia sanitaria. A partir del correspondiente aprendizaje, se generan conductas positivas en los alumnos, extensivas a la comunidad. La educación, en su función preventiva, comprende la acción de los maestros que actúan en conjunto con la familia. El maestro tiene la oportunidad de influir en la manera de pensar de los alumnos y de encaminar su acción, con el objetivo de alcanzar la salud individual y colectiva.

### **2.6.2 Organización e higiene escolar**

La organización y la higiene escolar son factores esenciales en la institución educativa, pues en ella transcurre una parte importante de la vida del niño, donde se socializan sus relaciones, se forman hábitos, valores y normas de convivencia, aprende a vivir en sociedad, identificado por la sociedad en que se desarrolla. Esta mejoría de los procesos de formación y desarrollo de la personalidad.

En la actualidad la higiene escolar plantea una serie de tareas ante los cambios en las cargas físicas e intelectuales a que están sometidos los educandos, la creación de condiciones favorables en la base material de la institución, la organización del régimen de trabajo y descanso y la creación de mejores condiciones para el colegio y las actividades extraescolares.

## **2.7 Higiene escolar**

Se define como higiene escolar a la aplicación de los principios y preceptos de la higiene individual, y en parte pública, a las escuelas y los alumnos que a ellas concurren.

La aplicación de los principios de la higiene responde a satisfacer las peculiares condiciones del medio en que el niño debe pasar la mayor parte del día, y de la actividad que en él ejerce.

Un problema fundamental de la Higiene Escolar es la correspondencia entre las posibilidades funcionales del organismo en desarrollo con las condiciones concretas del medio, y la preparación funcional del organismo ante la influencia de los distintos factores. En este punto, la Educación para la Salud también aporta soluciones, por lo que ambas tienen un campo de acción muy próximo al accionar sobre grupos de sujetos similares y problemas comunes.

### **2.7.1 Higiene escolar en la comunidad educativa**

Los hábitos de la higiene escolar, están más débiles en la comunidad educativa, lo que puede constituirse en un obstáculo para la formación integral del estudiante, se precisa también la necesidad de conocer cómo se establecen las relaciones interpersonales; cuáles son los conocimientos relacionados con la salud que poseen, qué nivel de concientización tienen respecto al cuidado de la salud y la higiene escolar tanto personal como colectiva, el grado de responsabilidad ante la promoción de la salud, el nivel de correspondencia entre lo que conocen y su actuación.

## **2.8 Factores que intervienen**

Las condiciones iniciales de los diferentes factores que intervienen en el desarrollo de la higiene escolar son:

- ✓ Identificar los problemas, necesidades y factores protectores de la salud.

- ✓ Prever las acciones dirigidas a educar estilos de vida saludables con la incidencia de todos los factores de manera sistemática.
- ✓ Lograr el proceso de capacitación sistemática a directivos y maestros para el desarrollo de los procesos que conducen al cambio de comportamiento hacia estilos de vida más saludables.

### **2.8.1 Estar saludable**

Saludable es un adjetivo que hace referencia a lo que sirve para conservar o restablecer la salud. La salud implica el completo bienestar físico, mental y social de un ser vivo. Esto quiere decir que un individuo puede no estar enfermo y, sin embargo, no gozar de buena salud.

La alimentación saludable es la dieta que ayuda al buen funcionamiento del organismo. Por lo general implica la ingesta de alimentos variados para recibir todo tipo de nutrientes. Diversos estudios indican que las frutas y las verduras son la mejor opción para una alimentación saludable, lo cual refuerza la idea de que el ser humano es en realidad vegetariano por naturaleza.

Un individuo saludable también debe realizar actividad física. El deporte permite mejorar el estado corporal y mental, ya que ayuda a la distracción y a la relajación más allá del beneficio específico de la actividad sobre músculos y huesos.

En cuanto a la salud mental, los especialistas consideran que lo saludable está vinculado a encontrar tiempo y espacio para la recreación, conservar la calma y la paz interior y tratar de reducir el estrés. Saludable también permite nombrar a quien tiene aspecto sano o goza de buena salud y a lo que es provechoso para un fin.

### **2.8.2 Saludable hacer ejercicio**

Si bien todos sabemos que hacer ejercicio es beneficioso para nuestra salud, muchas personas pasan gran parte de su vida evitando la actividad física al máximo. En algunos países occidentales, por ejemplo, un promedio de un cuarto de la población camina menos de una hora por semana. Por otro lado, con un paseo de tan solo media hora al

día para los adultos y de una hora en el caso de los niños, se disminuye considerablemente el riesgo de sufrir un infarto y de padecer diabetes.

### **2.8.3 Evitar el tabaco**

Fumar quita validez a cualquier otro recaudo; el tabaco aumenta el riesgo de muerte prematura y afecta negativamente el organismo a muchos niveles. A pesar de ser tan perjudicial para la salud, tan solo una semana luego de dejarlo, los pulmones comienzan a recuperarse. (Gardey, 2013)

## CAPITULO III

### **Cumplimiento del programa escuela saludable**

Para la realización de este estudio se tomó en cuenta Escuelas Oficial Rural Mixta de colonia Santa Delfina del departamento de Guatemala; El total de la población fue de 62 estudiantes todos cursantes de sexto primaria, con el rango de edad de entre 11 y 13 años, con la participación de 8 Docentes y alumnos. Todo esto mediante la verificación del cumplimiento de los objetivos del Programa Escuela Saludable y su influencia en la práctica hábitos de higiene personal dentro del establecimiento del estudio de la misma forma la investigación fue dirigida al departamento de Guatemala, pues uno de los problemas es la poca información de práctica hábitos de higiene personal, y esto impulsa a los estudiantes que se propongan mantener un alto nivel de salud, debido a que los escolares son sujetos de cambio que puede intervenir en la sociedad Se aplicó en el trabajo de campo, consistió en un conjunto de 6 preguntas elaboradas específicamente para quienes respondieron, con el objetivo de determinar la influencia del programa en los estudiantes para realizar prácticas de higiene personal.

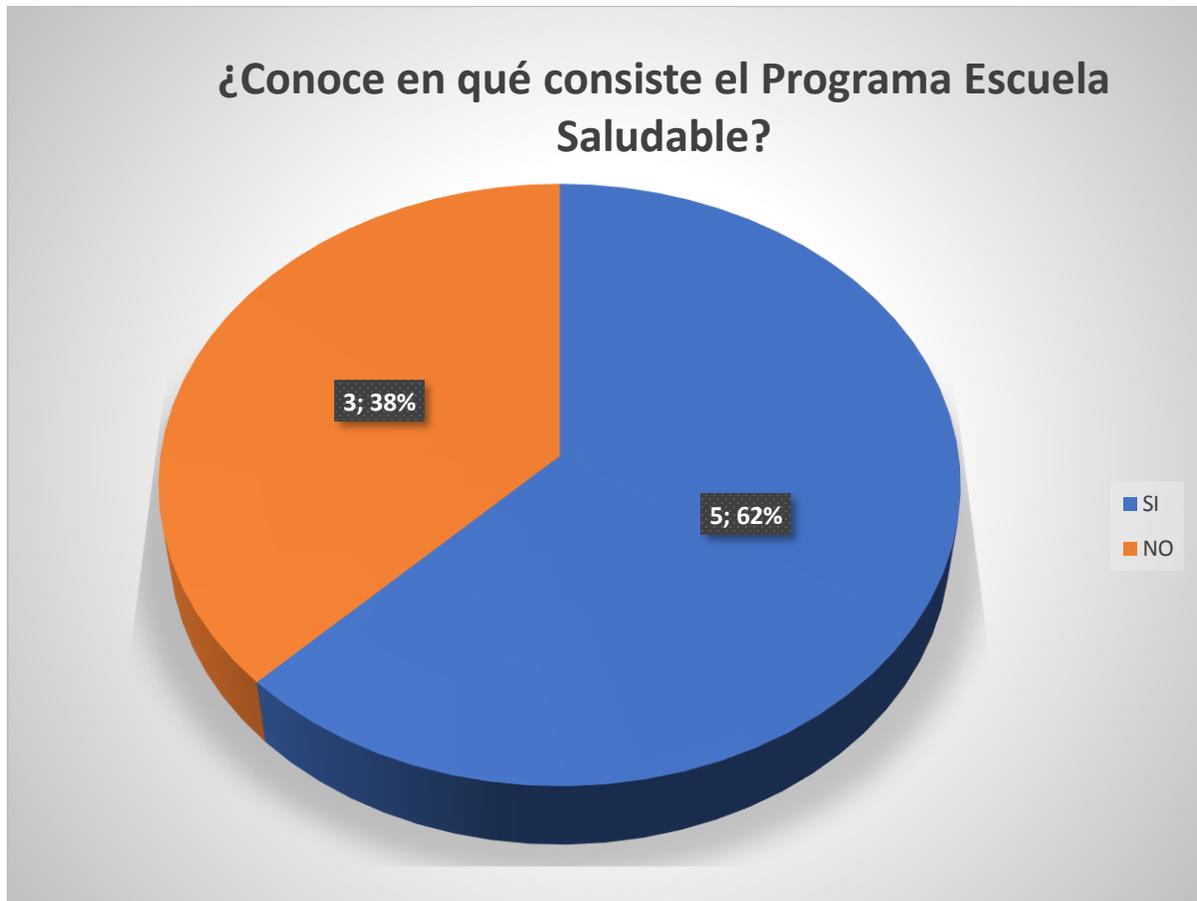
También se realizó una encuesta dirigida a los docentes para que mediante sus respuestas se pueda verificar la implementación del Programa Escuela Saludable en el establecimiento de Santa Delfina.

- Boleta de observación:

Se aplicó en el trabajo de campo, consistió en registrar las acciones higiénicas y cotejar la veracidad de respuestas de los estudiantes. Con el objetivo de verificar la aplicación de hábitos de higiene personal en los estudiantes por medio de WhatsApp y con la ayuda de algunos docentes se logró recolectar la información.

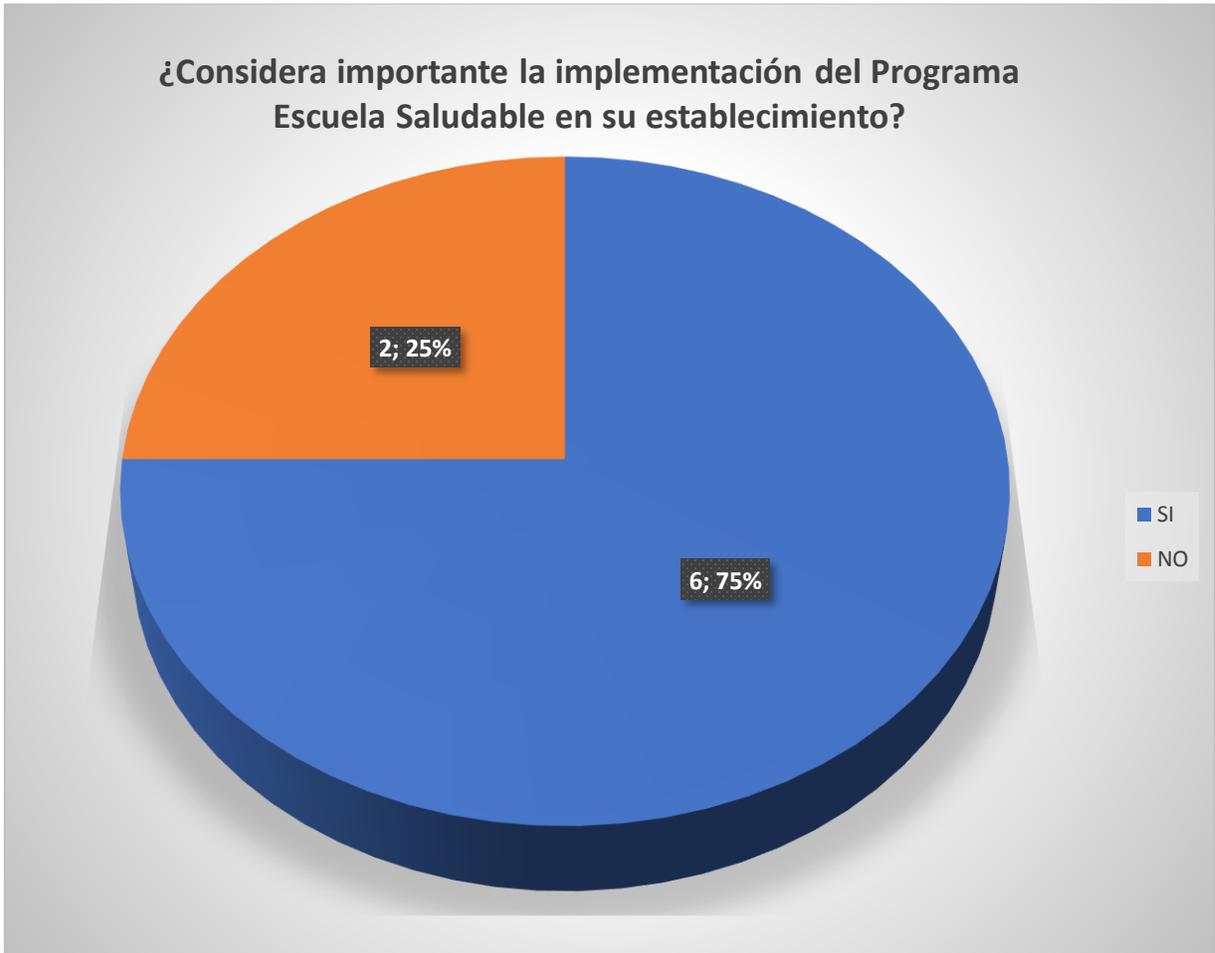
## Encuesta dirigida a docentes

Gráfica No. 1



Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 2**



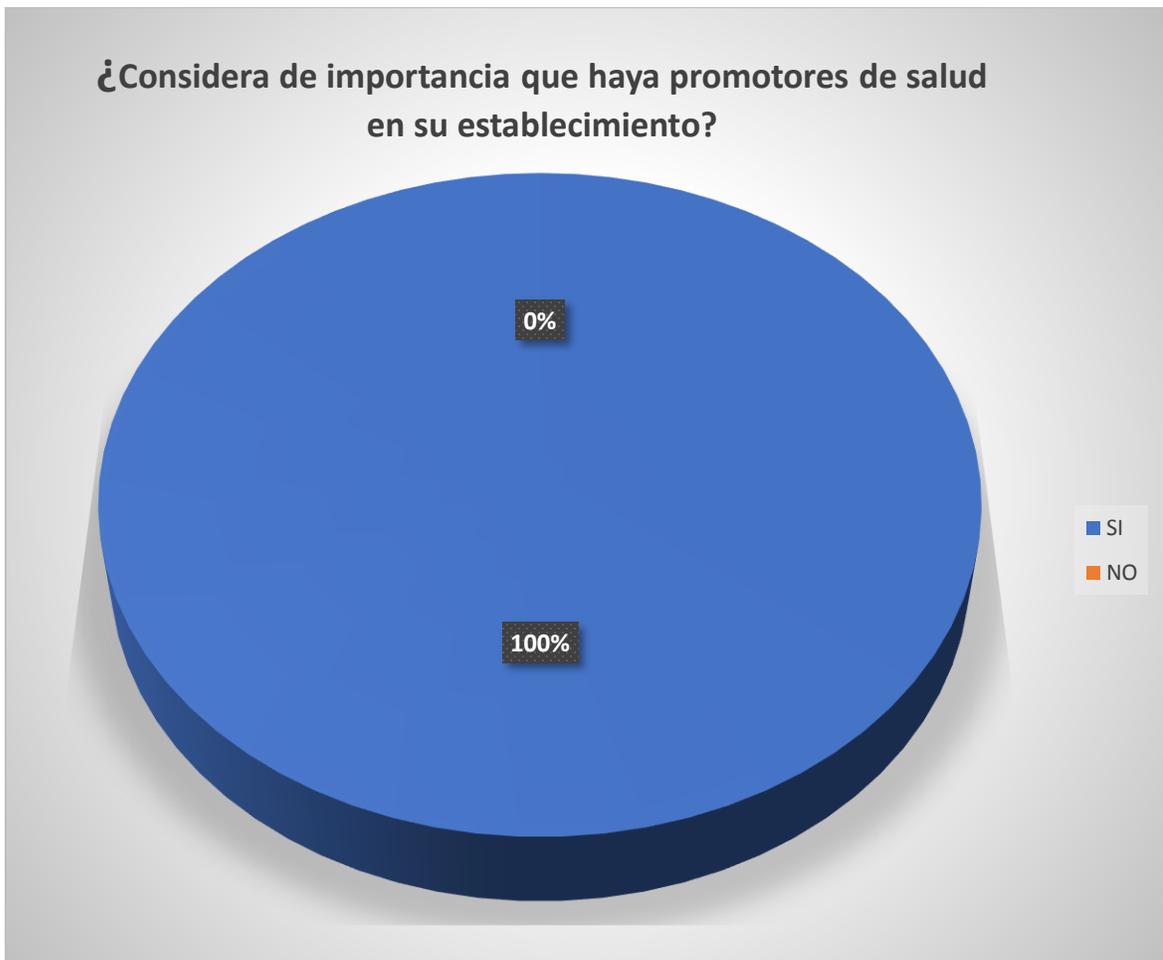
Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 3**



Fuente: elaboración propia

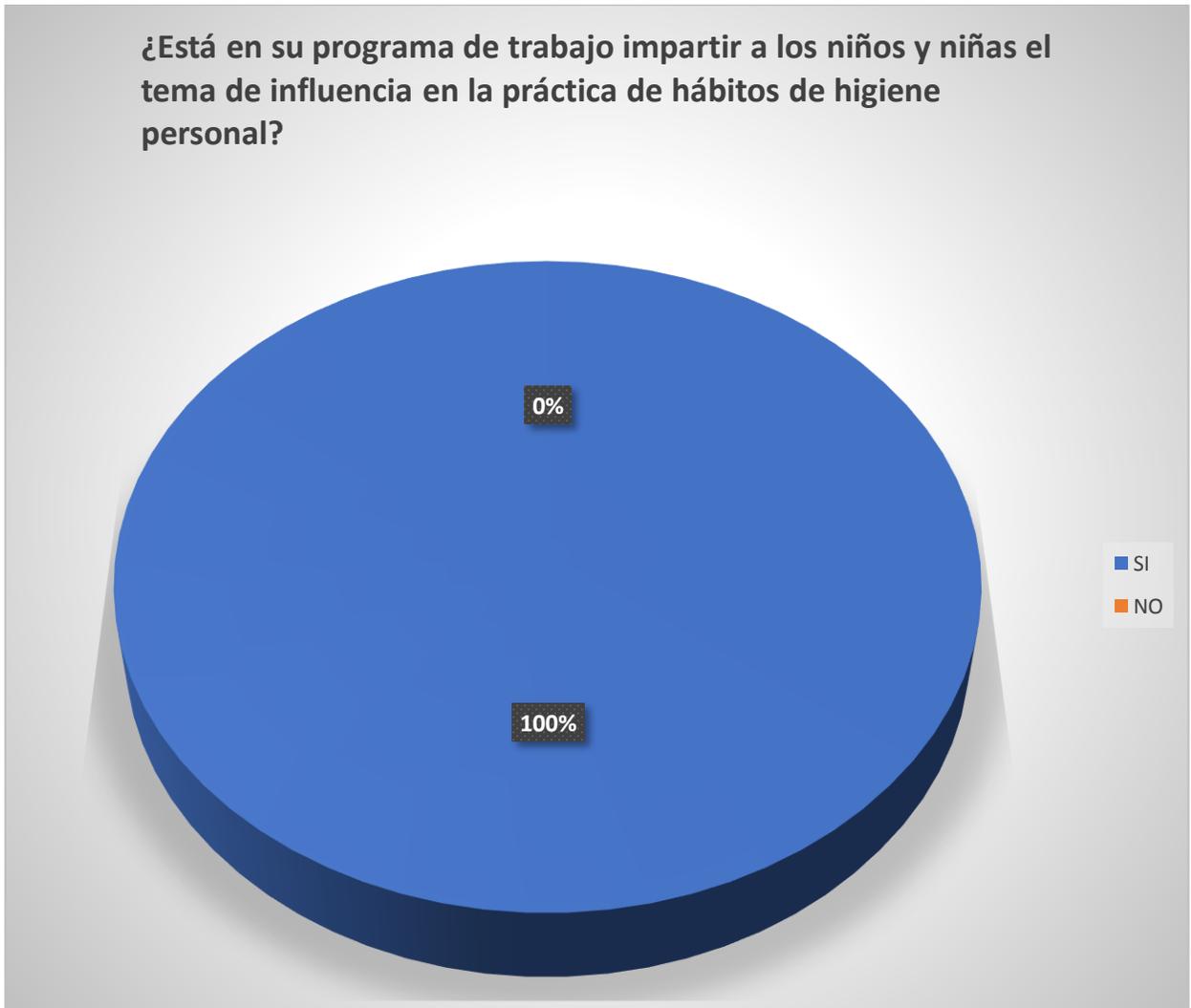
**Gráfica No. 4**



Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 5**

¿Está en su programa de trabajo impartir a los niños y niñas el tema de influencia en la práctica de hábitos de higiene personal?



Fuente: elaboración propia

**Gráfica No.6**



Fuente: elaboración propia

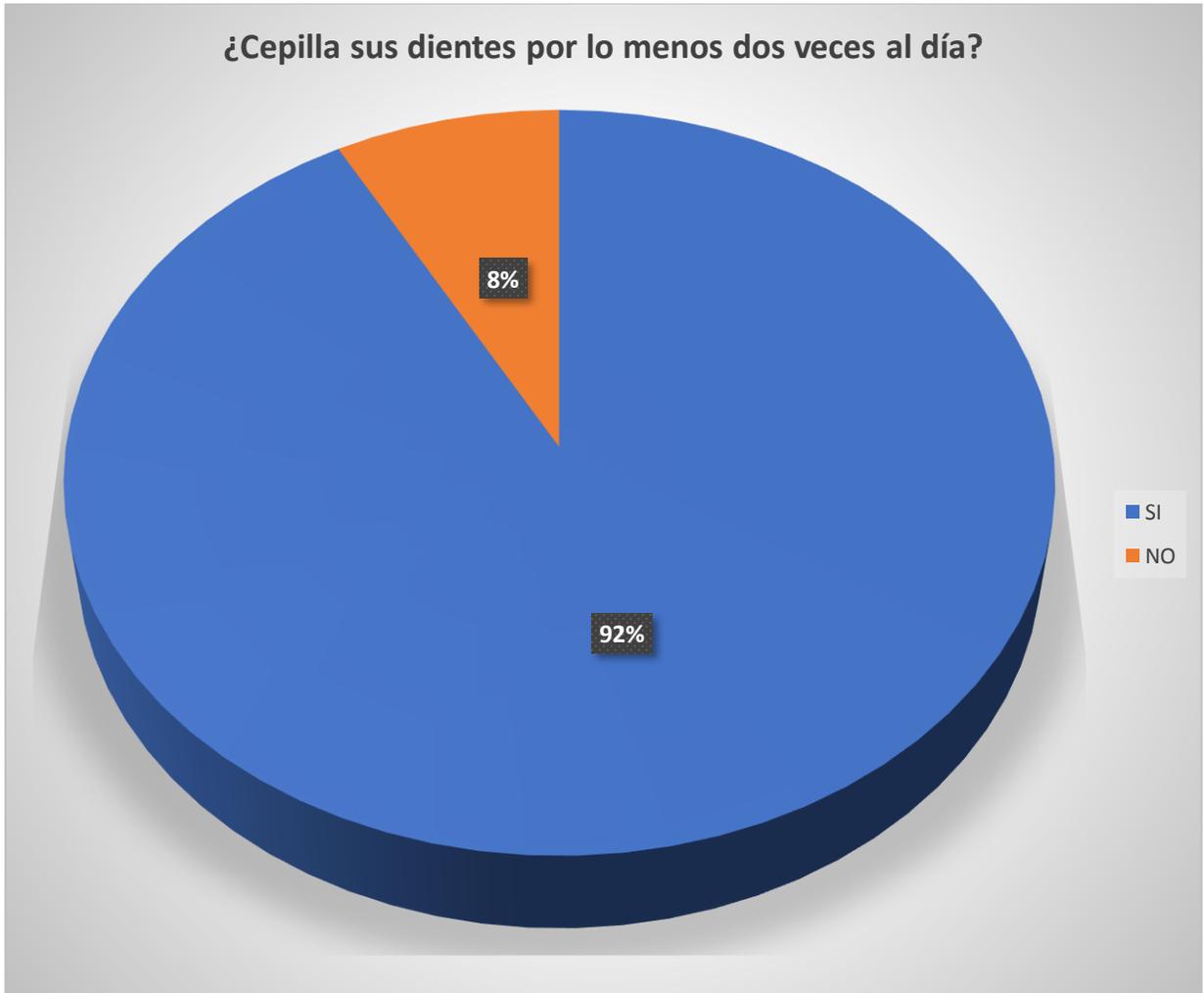
## Encuesta a Estudiantes

Gráfica No. 1



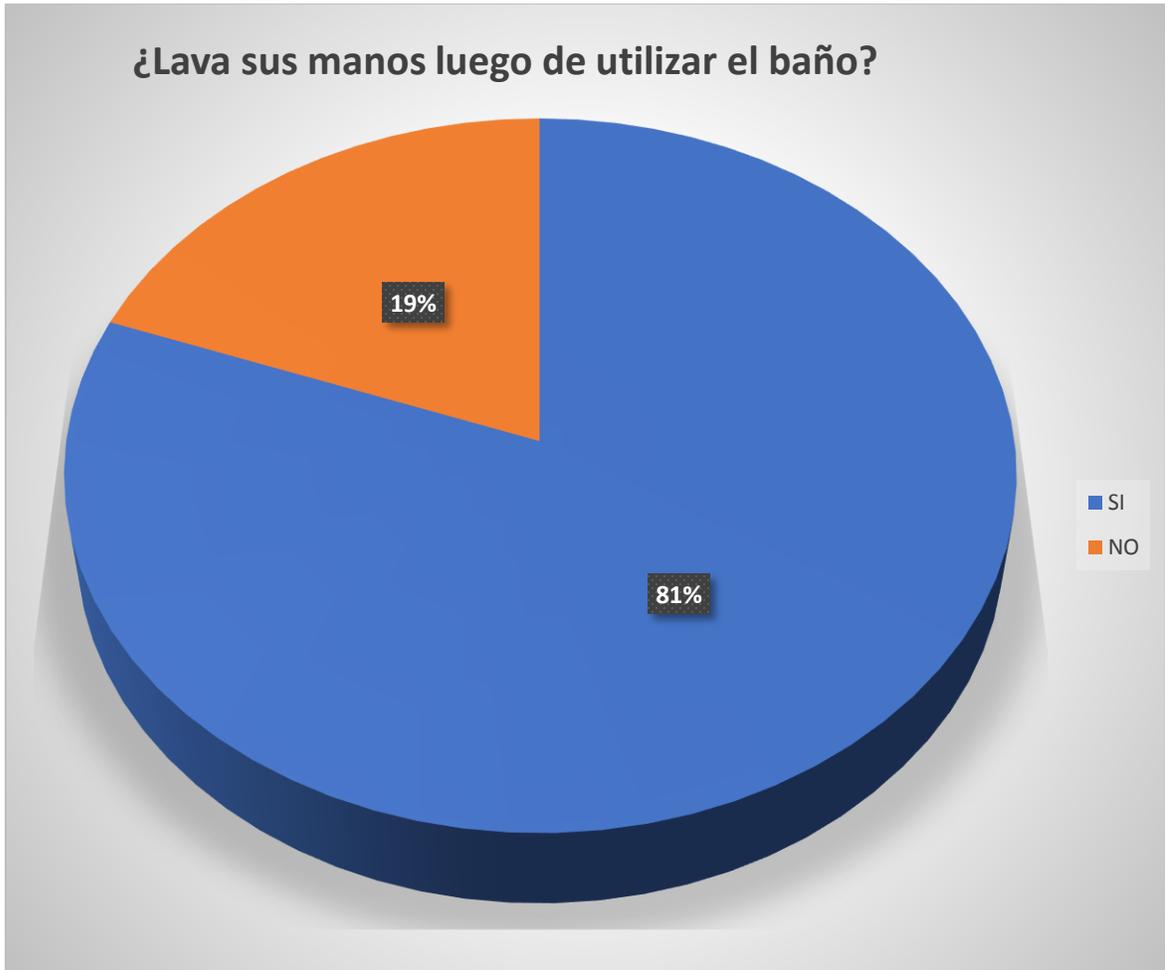
Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 2**



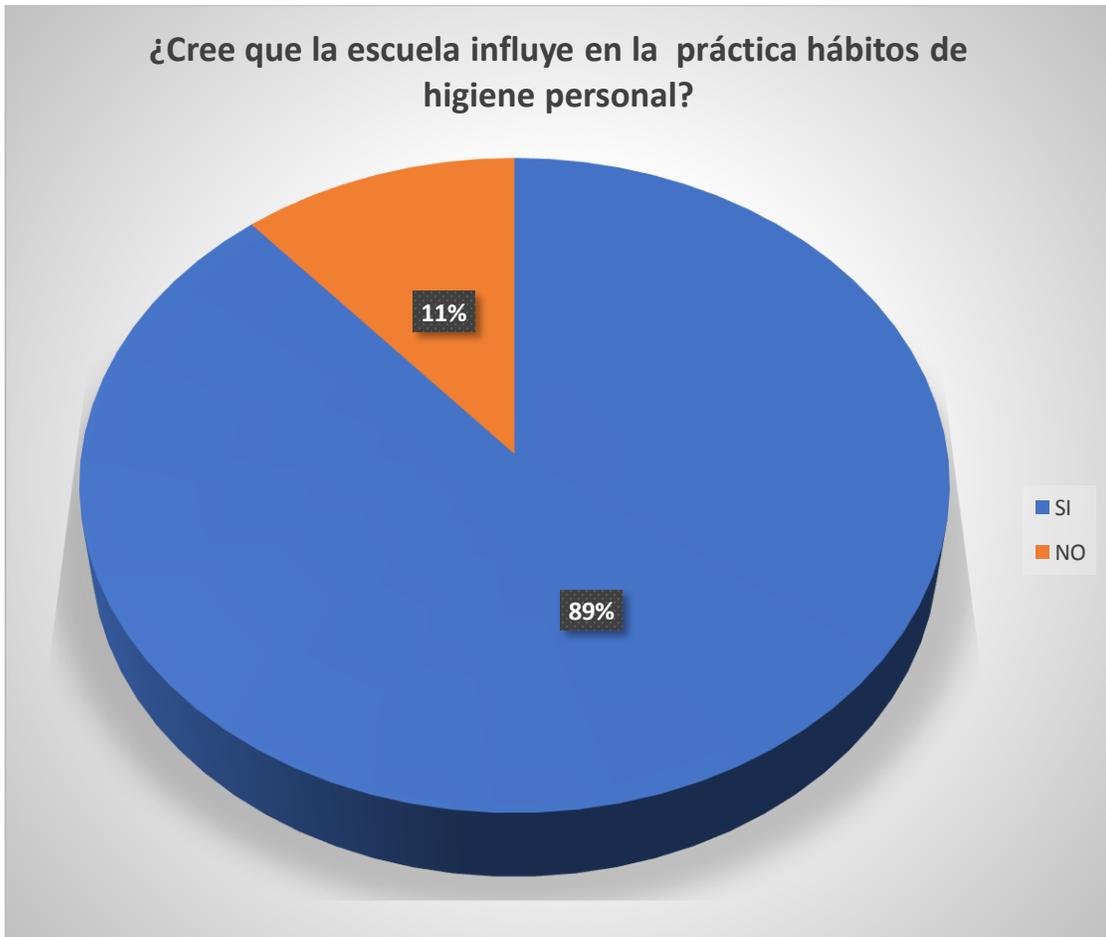
Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 3**



Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 4**



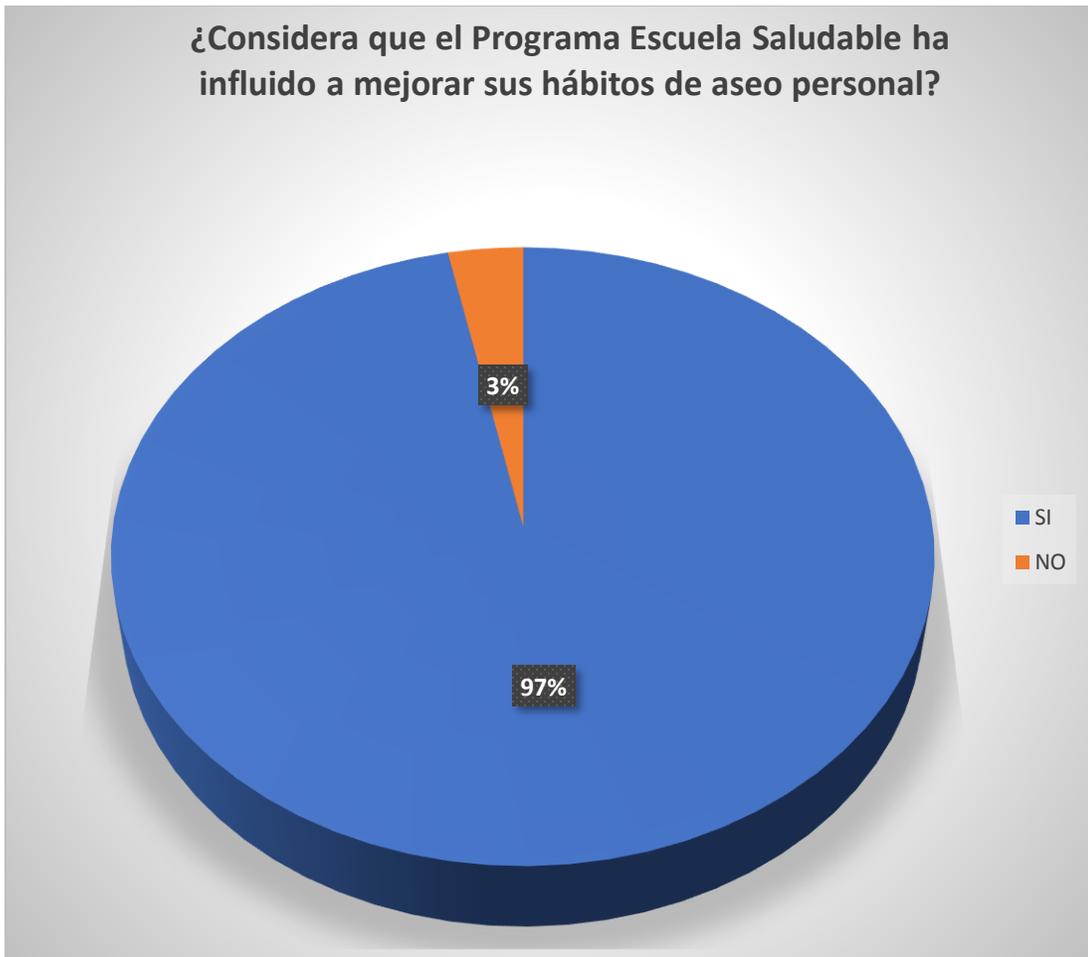
Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 5**



Fuente: elaboración propia

**Gráfica No. 6**



Fuente: elaboración propia

## **CAPITULO IV**

### **Aporte y propuesta**

Se elaboró la propuesta que favorezca la situación de estudio luego de conocer los resultados de la investigación y por lo que se plantea lo siguiente, para poder capacitar a los estudiantes y docentes con los beneficios del programa Escuela Saludable y su Influencia en la Práctica de Hábitos de Higiene personal, debido a la situación actual de la pandemia COVID19 se evidencia el plan de capacitación.

La importancia de practicarlo dentro de las escuelas, aunque también exponen que no todos los docentes lo practican y se queda como una propuesta, así mismo están conscientes de que los objetivos y requisitos del programa no se han alcanzado en su totalidad, es primordial que el niño disponga de todos los útiles necesarios para el aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla, entre otros. Es por ello que la propuesta se basa en la adquisición de materiales a bajo costo y recipientes que reutilicen para crear los productos de aseo personal. También concientizar a los estudiantes sobre las prácticas higiénicas y poder incluir a docentes.

La siguiente capacitación está enfocada para guiar y orientar a los alumnos de la Escuela De Santa Delfina, así como a los docentes sobre el programa de escuela saludable y su influencia en la práctica de higiene personal el cual nos ayudará a mantener una buena salud. Toda consecuencia tiene una causa, y si se logra que los alumnos las relacionen, la formación de hábitos se logra con mayor facilidad.

Objetivos de higiene personal.

Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones.

**Para esto es necesario tomar un baño diario**

El **baño diario** es un parte fundamental del aseo personal de cualquier persona sin importar su edad; es por ello que tal práctica debe asegurarse como una rutina obligatoria. El **baño** sirve para eliminar células muertas, así como secreciones de las glándulas sebáceas y sudoríparas.



**higiene bucal**

La buena **higiene bucal** proporciona una boca con un aspecto y olor saludables. Esto significa que: Sus dientes están limpios y no hay restos de alimentos. Las encías presentan un color rosado y no duelen o sangran durante el cepillado o la limpieza con hilo dental.



## Lavado de manos

La **importancia** de enseñar al alumnado el **lavado de manos**. La Organización Mundial de la Salud (OMS) dice que unas **manos** limpias previenen sufrimientos y salvan vidas. La higiene de **manos** es la medida más importante para reducir los riesgos de transmisión de microorganismos y así prevenir la transmisión de infecciones.



## Uñas limpias y cortas:

Mantener bien **limpias y cortas** las **uñas** previene de la aparición de gérmenes y bacterias que provocan infecciones. Es muy frecuente sorprender a los pequeños metiéndose las manos en la boca, o mordiéndose las **uñas**, por lo tanto si no mantenemos una buena higiene de éstas la aparición de infecciones será muy probable.



### **Cabello corto y limpio:**

El cabello debe mantenerse limpio. Cada niño/a deberá lavarse el cabello con la frecuencia necesaria para conservarlo limpio, lo cual varía según el tipo de cabello que tenga (graso, seco...). Algunas personas, fundamentalmente las que tienen cabello graso, pueden necesitar lavarlo todos los días; no existe ninguna contraindicación para ello, siempre que el lavado se realice con un champú neutro que no produzca irritación del cuero cabelludo.



### **Mantener limpios los uniformes**

Higiene de la ropa y el calzado. La ropa de los niños debe ser la adecuada para su tamaño. Hay que evitar siempre la ropa ajustada, incómoda, inadecuada para la temperatura a la que vayan a estar expuestos o que dificulte la transpiración. Tras la ducha o el baño debe vestirse al pequeño con ropa limpia



**Hábito de depositar la basura donde pertenece**

La basura es todo material considerado como desecho y que se necesita eliminar. La basura es un producto de las actividades humanas al cual se le considera de valor igual a cero por quien lo desecha. Por ejemplo: hojas, ramas, cáscaras y residuos de la fabricación de alimentos en el hogar.



## CONCLUSIONES

1. Se verificó por medio de las encuestas que el Programa Escuela Saludable influye positivamente en los estudiantes para practicar los hábitos de higiene personal, ya que es un medio que motiva a los educandos a realizar la rutina de limpieza.
2. Se estableció que los estudiantes observados en su totalidad practican los hábitos de higiene personal dentro y fuera del centro educativo. Durante el trabajo de campo se observó el lavado de manos que realizan, el cepillado de dientes luego de refaccionar, entre otros.
3. Mediante la observación efectuada se identificó que uno de los beneficios de practicar hábitos de higiene personal es evitar la propagación de enfermedades que van desde una gripe común hasta una enfermedad más severa.
4. El Programa Escuela Saludable es una herramienta efectiva para ayudar a los estudiantes a influir en la practicar de hábitos higiene personal dentro de la escuela y de ésta manera incentiva a que docentes y educandos valoren el aseo personal.
5. Se determinó que los estudiantes han implementado hábitos de higiene personal mediante la aplicación del Programa Escuela Saludable durante todo el ciclo escolar, acción que mejora el rendimiento escolar y eleva la autoestima.
6. Se observó que el Programa Escuela Saludable se aplica de manera eficiente tanto en escuela acreditada como en escuelas no acreditadas, en este caso los docentes y comunidad educativa contribuyen a la ejecución del mismo.

## RECOMENDACIONES

1. La directora y maestros deben continuar con la aplicación del Programa Escuela Saludable dentro de los salones de clases para que influya en la práctica de hábitos de higiene personal, busquen materiales que fortalezcan el programa y se comprometan a cumplir con todos los requerimientos del mismo.
2. Que la ejecución del programa sea permanente dentro del establecimiento para que los estudiantes realicen prácticas de aseo propio responsables, dándole continuidad a los hábitos que ya realizan y mejorar otros que sean necesarios.
3. Dar seguimiento al programa para evitar que los estudiantes contraigan enfermedades para que puedan asistir a clases regularmente, haciéndoles conciencia sobre las consecuencias de no efectuar una rutina de aseo.
4. Incluir a los docentes dentro de la promoción y ejecución del programa, para que éste también se realice dentro de los establecimientos de los niños.
5. Que toda la escuela siga con la implementación de las prácticas de cuidado personal para mejorar la calidad de vida, contribuir con el rendimiento escolar y valorar un ambiente sano.



## Anexo No. 1

### Licenciatura En Administración y Gerencia Servicios De Salud

#### BOLETA DE ENCUESTA PARA DOCENTES

**Género:** \_\_\_\_\_ **Edad:** \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación, se le presenta una serie de cuestionamientos en los cuales deberá marcar con una X la opción más conveniente conforme al Programa Escuela Saludable y la influencia que tiene en la práctica de los hábitos de higiene personal. La información que proporcione será utilizada con fines pedagógicos y será totalmente confidencial.

1. ¿Conoce en qué consiste el Programa Escuela Saludable?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Puede describirlo? \_\_\_\_\_

2. ¿Considera importante la implementación del Programa Escuela Saludable en su establecimiento?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

¿Por qué? \_\_\_\_\_

3. ¿Existe en su escuela una comisión que vela por el cumplimiento del Programa Escuela Saludable?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

4. ¿Considera de importancia que haya promotores de salud en su establecimiento?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

5. ¿Está en su programa de trabajo impartir a los niños y niñas el tema de influencia en la práctica de hábitos de higiene personal?

Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

6. ¿Los malos hábitos de higiene personal están relacionados con otros problemas de salud del niño? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_



**Anexo No. 2**

**Licenciatura En Administración y Gerencia Servicios De Salud**

**BOLETA DE OBSERVACIÓN**

Nombre del establecimiento: \_\_\_\_\_

Grado: \_\_\_\_\_ Nombre del docente: \_\_\_\_\_

Cantidad de niños: \_\_\_\_\_ Fecha de la observación \_\_\_\_\_

Criterios	Respuesta	
	si	no
El estudiante utiliza productos de aseo personal		
El estudiante cepilla sus dientes después de refaccionar		
El estudiante lava sus manos luego de utilizar el baño		
El estudiante lava sus manos antes de comer		
El docente práctica hábitos de higiene		
El docente motiva al estudiante a practicar hábitos higiénicos		
La escuela promueve la práctica de hábitos higiénicos		
Existen promotores de salud en el establecimiento		
Existe una Comisión de higiene en el establecimiento		
La comisión de higiene vela por el cumplimiento del Programa Escuelas Saludables		
El salón de clases tiene un rincón de salud		
El establecimiento cumple con las normas del Programa Escuelas Saludables.		
El establecimiento cuenta con agua potable		

Observaciones: \_\_\_\_\_

Necesidades urgentes: \_\_\_\_\_

f. \_\_\_\_\_  
Julio Estuardo Martínez González

f. \_\_\_\_\_  
Directora del Establecimiento



### Anexo No. 3

## Licenciatura En Administración y Gerencia Servicios De Salud

### BOLETA DE ENCUESTA PARA ESTUDIANTES

Grado: \_\_\_\_\_ Sección: \_\_\_\_\_

**Instrucciones:** A continuación, se le presenta una serie de cuestionamientos en los cuales deberá marcar con una X la opción más conveniente conforme a la influencia en la práctica de hábitos de higiene personal. La información que proporcione será utilizada con fines pedagógicos y será totalmente confidencial.

1. ¿Ha utilizado productos de aseo personal? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_  
¿Cuáles? \_\_\_\_\_
  
2. ¿Cepilla sus dientes por lo menos dos veces al día? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
  
3. ¿Lava sus manos luego de utilizar el baño? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
  
4. ¿Cree que la escuela influye en la práctica hábitos de higiene personal?  
SI \_\_\_\_\_ NO \_\_\_\_\_  
¿De qué forma? \_\_\_\_\_
  
5. ¿Su maestro/a le insta a practicar hábitos de higiene personal? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_
  
6. ¿Considera que el Programa Escuela Saludable ha influido a mejorar sus hábitos de aseo personal? Si \_\_\_\_\_ No \_\_\_\_\_

## Referencias

- Achaerandio, L. (2010). *Diseño de la investigación* . Guatemala .
- Adams, R. (julio de 2009). *entrepreneur.com*. Obtenido de entrepreneur.com:  
<https://www.entrepreneur.com/article/331404>
- Bembibre, C. (0 de Febrero de 2013).
- Bembibre, C. (febrero de 2013). *Definición ABC* . Obtenido de  
<https://www.definicionabc.com/social/escuela.php>
- Castro, H. (17 de Diciembre de 2014). *webcache*. Obtenido de  
<https://webcache.googleusercontent.com/>
- Crissey, P. (2006). *Higiene personal*. España: Planeta de los libros .
- Crissey, P. (01 de Enero de 2006). Higiene personal. *Higiene personal*. Madrid, España, España: Ediciones Paidós.
- Escobar, A. (03 de Marzo de 2010). *Odontología*. Obtenido de  
<https://books.google.com.gt/>
- Gardey, J. P. (Junio de 2013). *definicion.de*. Obtenido de definicion.de:  
<https://definicion.de/saludable/>
- Gil, V. O. (Abril de 2010). *www.efdeportes.com*. Obtenido de www.efdeportes.com:  
<https://www.efdeportes.com/efd143/la-higiene-corporal-y-su-aplicacion-didactica.htm>
- Interactivo, M. (19 de Agosto de 2011). *elmedicointeractivo.com*. Obtenido de  
<https://elmedicointeractivo.com/>
- Jaén, F. V. (abril de 2010). *efdeportes.com*. Obtenido de <http://www.efdeportes.com/>  
Revista Digital
- Lima, J. (2014). *Metodología de la estadística* . Colombia .
- MARAGALL, J. (agosto de 2011). *elmedicointeractivo.com*. Obtenido de  
elmedicointeractivo.com: <https://elmedicointeractivo.com/importancia-buena-higiene-personal-20110819212151062152/>
- Mato, G. (01 de 02 de 2011). *Salud y Familia* . Obtenido de  
<http://www.saludenfamilia.es>
- Michelle M. Karten, M. (septiembre de 2018). *kidshealth.org*. Obtenido de  
kidshealth.org: <https://kidshealth.org/es/parents/hand-washing-esp.html>
- Monje, C. A. (2011). *Metodología de la investigación* . Colombia .
- Ortega, G. (27 de Febrero de 2017). *webcache*. Obtenido de  
<https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:B8uLgCft0hcJ:https://>

//www.abc.com.py/edicion-impresa/suplementos/escolar/higiene-personal-1568891.html+&cd=15&hl=es-419&ct=clnk&gl=gt

podoactiva. (2012). Pies sanos los 365 días . *cuidado de tus pies* , 56.

Propia, E. (Elaboración ). *Lavado de Manos*. Guatemala.

Ramos, P. (2012). *Programa Escuela saludable*. España .

saludable, C. g. (febrero de 2020). *www.sabervivir.es*. Obtenido de *www.sabervivir.es*:  
<https://www.sabervivir.es/salud-y-bienestar/habitos-saludables/higiene-del-cabello-con-que-frecuencia-hay-que-lavarlo>

*www.sanitas.es*. (Enero de 2020). Obtenido de *www.sanitas.es*:  
<https://www.sanitas.es/sanitas/seguros/es/particulares/biblioteca-de-salud/salud-dental/higiene-bucodental-consejos.html>

Zepeda, R. (20 de 02 de 2015). *geriatricarea*. Obtenido de *www.geriatricarea.com*