

**GUÍA DE LOS MAESTROS**  
**ACTIVIDAD: ¿PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO ME AYUDA?**

**Tiempo Sugerido:** 60-80 minutos (tres a cuatro períodos de 20 minutos)

**Técnica De Enseñanza:** demostración, discusión

**Objetivo General:**

Reconocer que la higiene personal es necesaria para mantener un buen estado de salud.

**Materiales: (Preparación previa)**

Para el maestro:

1 de cada material utilizado en la higiene personal:

tubo de pasta dental

cepillo de dientes

jabón de baño

envase de champú

hilo dental

envase de alcohol

papel higiénico

servilletas

jabón de fregar

jabón de lavar ropa

toalla

tijera de cortar uñas o

corta uñas

1 rollo de cinta adhesiva

1 caja con tapa

láminas que muestren diferentes prácticas de higiene

**Objetivos Específicos:**

a. Describir varias prácticas de higiene personal que llevamos a cabo diariamente.

b. Explicar por qué son importantes las prácticas de higiene.

c. Describir cómo se sienten cuando llevan a cabo buenas prácticas de higiene personal.

**Conceptos:** Salud (higiene)

**Procesos De La Ciencia:** observación, comunicación, clasificación

---

**Trasfondo:**

Vivimos en un ambiente poblado de una gran cantidad de organismos que no podemos ver a simple vista. Muchos de estos organismos invaden nuestro cuerpo y nos provocan trastornos y malestares que alteran nuestro **buen estado de salud**. Estos organismos mayormente son hongos y bacterias. Los virus también son responsables de muchas de las enfermedades que padecemos.

La **piel** es un órgano, que además de tener funciones sensoriales, nos protege contra el ataque de estos organismos. Sin embargo, en muchas ocasiones estos organismos logran penetrar al interior de nuestro cuerpo y alterar la función normal del mismo. Esto es lo que ocurre cuando nos da catarro, varicelas, sarampión y otras enfermedades aún más serias.

Podemos protegernos de estos organismos de muchas maneras diferentes.

Algunas de estas maneras son: bañarnos diariamente, cepillarnos los dientes después de cada comida, comiendo una dieta equilibrada diariamente, descansando lo necesario, haciendo ejercicios y manteniendo limpio nuestro ambiente. Todas las prácticas de higiene son igualmente importantes para mantener un buen estado de salud.

**Nota:** Es importante que luego de esta actividad se refuerce la conducta apropiada de los estudiantes en el momento en que surja. Por ejemplo, cuando los estudiantes van al baño, recuérdelos que se limpien adecuadamente, que bajen la cadena del inodoro y se laven las manos. Refuerce las prácticas de higiene continuamente.

**Procedimiento:**

**Preparación previa:**

a. Consiga los materiales que se utilizan para la higiene personal y colóquelos dentro de una caja con tapa.

b. Consiga láminas en las que se muestren diferentes prácticas de higiene y el uso de los materiales que consiguió, como por ejemplo, cepillarse los dientes, lavar ropa, bañarse, curar una herida, lavarse la cabeza, usar hilo dental, usar pañuelo para la nariz, usar servilleta, fregar, secarse las manos y cortarse las uñas.

Colóquelas sobre una mesa al frente en el salón. Tenga preparados pedacitos de cinta adhesiva enrollada para que los estudiantes puedan pegar las láminas cuando usted le indique.

c. Si es posible prepare situaciones donde se modelen en el salón algunas prácticas de higiene, como por ejemplo, cepillarse los dientes correctamente, lavarse las manos con agua y jabón, limpiarse las uñas, limpiarse los oídos y nariz, entre otros e incorpórelas como parte del desarrollo de la clase y cuando sea pertinente.

1. Discuta la introducción que aparece en la **Guía de los estudiantes**.
2. Coloque la caja con los materiales y las láminas en una mesa al frente del salón.
3. Seleccione doce estudiantes (el número varía de acuerdo con la cantidad de láminas que tenga) y pídale que se paren frente a la mesa con las láminas.
4. Trabaje con los estudiantes las instrucciones 1 a la 3 del procedimiento de sus Guías. Los estudiantes que no fueron seleccionados entre los doce estudiantes de la instrucción anterior, serán los que vendrán a sacar los objetos de la caja. Una vez el estudiante identifique y explique su uso e importancia, uno de los doce estudiantes debe identificar la lámina correspondiente al objeto. Permita que los demás estudiantes aporten a la discusión. Cuando termine con esta discusión pida al estudiante que tiene la lámina que la pegue en la pizarra. Pida al estudiante que sacó el objeto de la caja que deje el mismo sobre la mesa al lado de la caja. Ponga énfasis en el uso e importancia del objeto.
5. Repita el procedimiento anterior con todos los objetos que hay dentro de la caja. Es posible que haya algunos objetos cuyo uso los estudiantes no conozcan o que no reconozcan su importancia para mantener un buen estado de salud. Discuta detalladamente los mismos y de ser necesario demuestre su uso.
6. Discuta con los estudiantes la pregunta **a** y **b** de la instrucción 4 de sus Guías. Promueva la discusión y traiga su atención hacia las láminas que están pegadas en la pizarra, indicando que todas las acciones que se muestran se conocen como prácticas adecuadas de higiene. En la parte superior de la pizarra escriba la frase; "**Prácticas de higiene que son necesarias para mantener un buen estado de salud**". Lea este título a los estudiantes y discuta con ellos lo qué significa.

7. Discuta con los estudiantes la pregunta **c** y **d** de la instrucción 4 de sus Guías.
8. Trabaje con los estudiantes la instrucción 5 de sus Guías. Permita que se expresen sobre las que son prácticas adecuadas de higiene, las que no lo son y por qué.
9. Discuta la pregunta de la instrucción 6 de la **Guía de los estudiantes**.
10. **Sugerencia para "assessment"**: Prepare una hoja de cotejo con láminas de las prácticas de higiene para que el estudiante marque cuáles de esas prácticas sigue durante una semana. Revise el trabajo. De aquí en adelante refuerce continuamente lo aprendido.

#### **Alternativas Para Estudiantes Con Necesidades Especiales:**

1. Estos estudiantes pueden participar activamente en la actividad. Puede involucrar a los padres; le ayudarán a reforzar en la casa las buenas prácticas de higiene que aprendieron los estudiantes.

#### **Actividades De Extensión O Suplementarias:**

1. Asigne a los estudiantes que escojan una práctica de higiene que ellos realizan y la ilustren con láminas o dibujos. Podrían además, preparar un libro utilizando las láminas o los dibujos.
2. Prepare un tablón de anuncios grande con el siguiente título: "**Buenas prácticas de higiene que debo hacer**". Pida a cada estudiante que traiga un retrato de él o ella al salón. Acomode los retratos formando un borde en el tablón de anuncios. Pida a los estudiantes que peguen las láminas que utilizaron en la actividad en el espacio interior bordeado por las fotos.

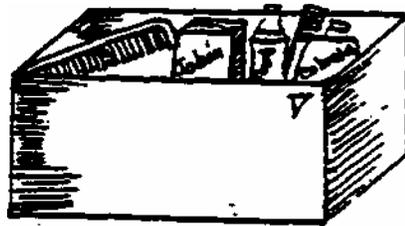
**GUÍA DE LOS ESTUDIANTES**  
**ACTIVIDAD: ¿PARA QUÉ SIRVE Y CÓMO ME AYUDA?**

**Introducción:**

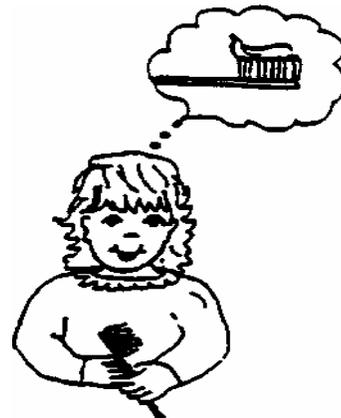
)Te gusta sentirte limpio y aseado? )Por qué? )Crees que hay alguna relación entre estar saludable y mantener buenos hábitos de aseo diario? Hoy vas a descubrir por qué son importantes muchas de las cosas que haces diariamente para mantenerte limpio y aprenderás otras que, si no las estás haciendo, debes hacerlas.

**Procedimiento:**

1. Tu maestra tiene una caja que contiene muchos objetos que nos ayudan a mantener nuestra salud.



2. Cuando tu maestra o maestro te indique, **saca** un objeto de la caja, **muéstralo** al grupo y **di** para qué se usa. También dirás cuándo debemos utilizarlo y por qué es importante.



3. Tu compañero identificará la lámina correspondiente al objeto que estás mostrando y

la enseñará al grupo.

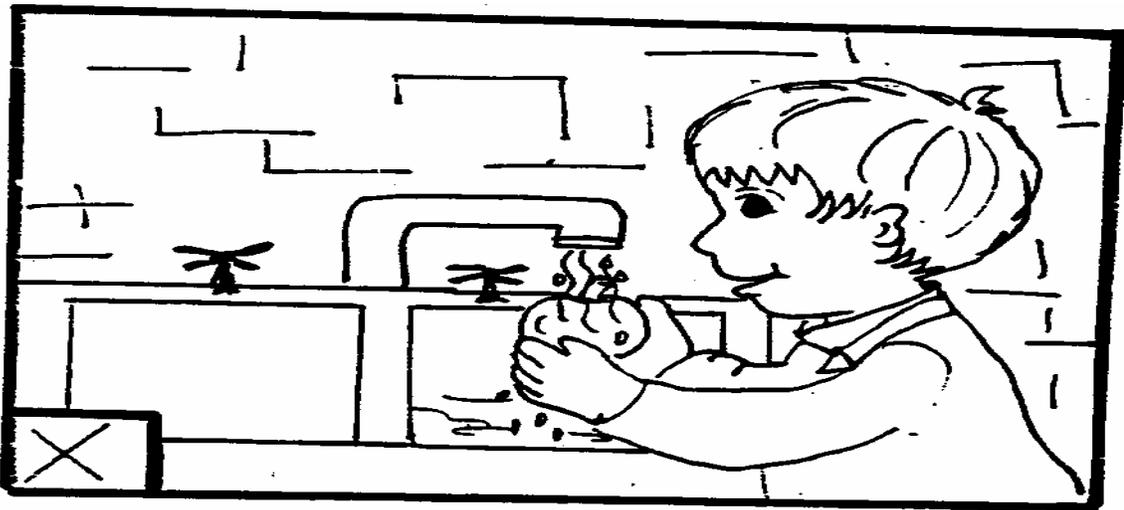
4. Al finalizar la actividad **contesta** las siguientes preguntas:

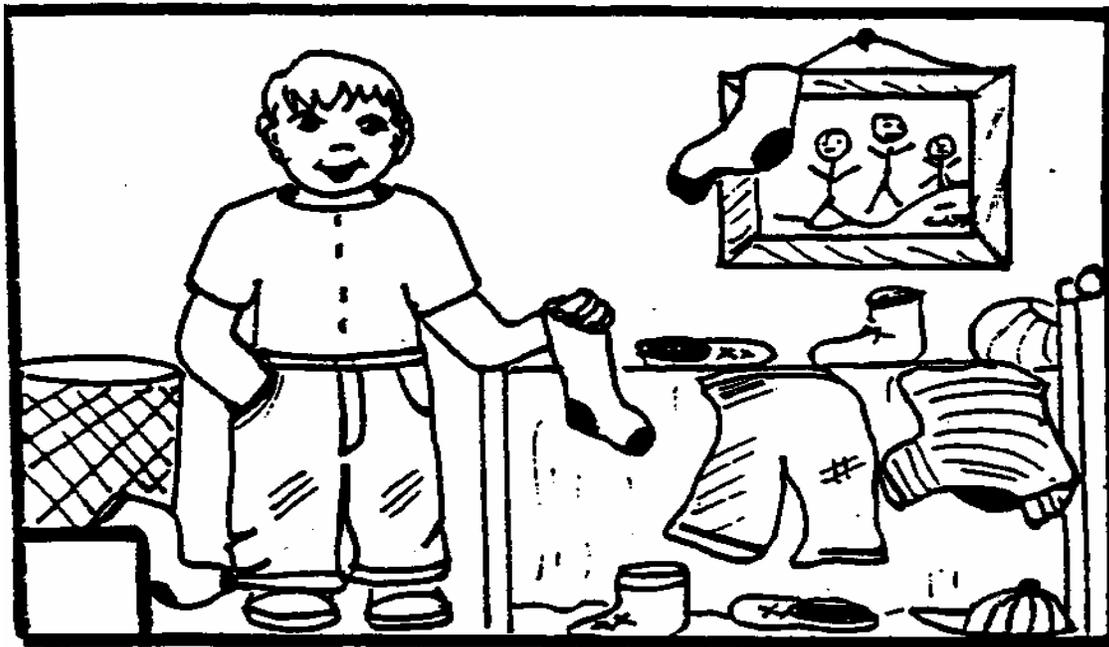
- a. )Has oído alguna vez la palabra higiene?
- b. )Relacionas esta palabra con algunas de las acciones que se presentaron en las láminas?
- c.)Crees que alguna de las prácticas de higiene que hemos estudiado es más importante que las otras? )Cuál? )Por qué?
- d. )Cómo te sientes cuando te bañas y te lavas los dientes?

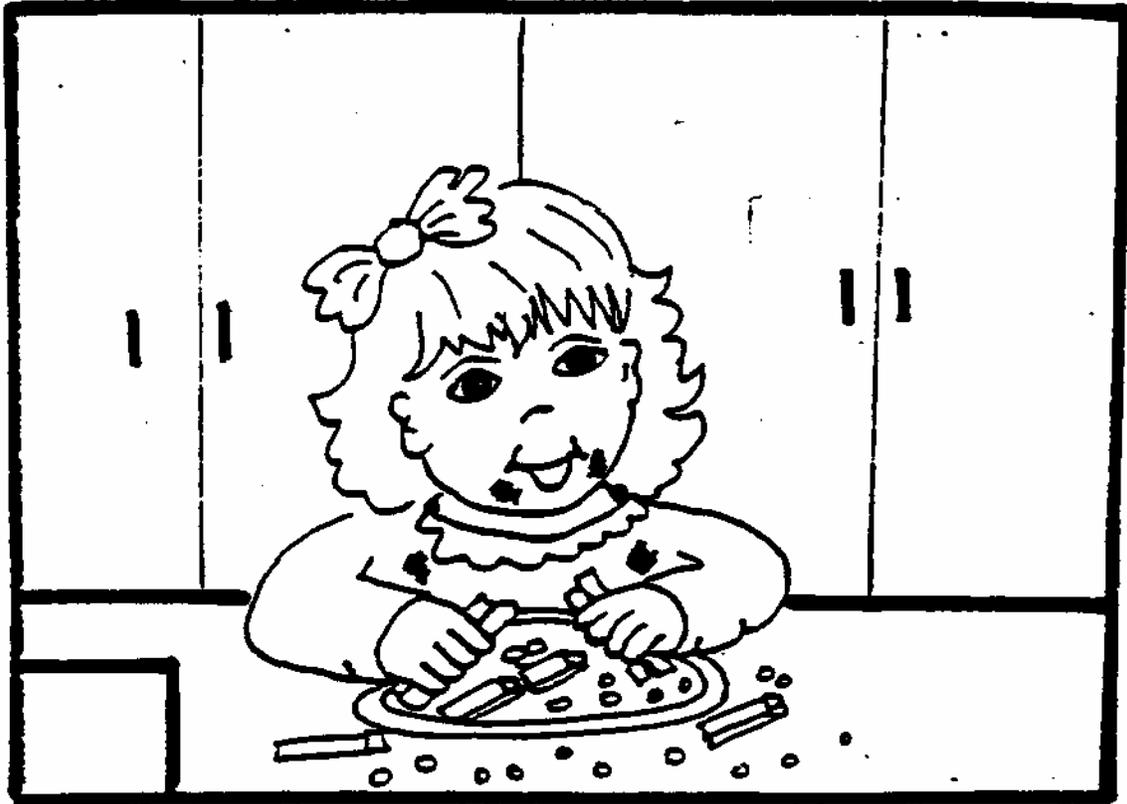


5. **Marca** una **X** en el cuadrado que ilustra una práctica adecuada de higiene.

**Ejemplo:**







6. **Contesta** la siguiente pregunta:

a. )Has aprendido hoy alguna práctica de higiene que no conocías?

)Cuál?

Cuando llegues a tu casa cuenta a tus familiares lo que has aprendido hoy.