

GUÍA DE LOS MAESTROS

ACTIVIDAD: (QUÉ BIEN ME VEO Y ME SIENTO!)

Tiempo Sugerido: 150-200 minutos (tres a cuatro períodos de 50 minutos)

Objetivo General:

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

Objetivo Específico:

Identificar enfermedades que pueden prevenirse manteniendo prácticas de higiene adecuadas.

Concepto: Higiene (enfermedades)

Procesos De La Ciencia: observación, comunicación

Técnica De Enseñanza: trabajo en grupos

Materiales: (Preparación previa)

Para el maestro

1 vaso de 8 oz
agua (1/4 parte del vaso)
pincel
1 paño

Para cada subgrupo de cuatro estudiantes

revistas viejas o láminas que
muestren personas con buenos
hábitos de higiene
4 tijeras
pega
1 botella plástica

Trasfondo:

Las **buenas prácticas de higiene** personal son todas aquellas cosas que hacemos para mantener nuestro cuerpo limpio y aseado, para de esta manera, conservar un estado de salud adecuado. Es importante que desde bien temprano en la vida, las personas conozcan y practiquen correctamente prácticas de higiene necesarias para el buen funcionamiento del cuerpo.

Los dientes no sólo deben cepillarse después de cada comida y antes de acostarse, sino que hay que saberlos cepillar correctamente. Otra práctica adecuada es el uso de hilo dental para asegurarnos de que removemos todo residuo de alimento de entre las piezas bucales, ya que hay lugares donde las cerdas del cepillo no penetran con facilidad.

No es extraño ver personas adultas tratando de limpiar el interior del oído utilizando palitos con algodón e inclusive con hebillas para el pelo. De igual forma vemos muchas

personas que limpian su nariz introduciéndose los dedos en la misma. Ambas son prácticas inadecuadas de higiene y que en muchos casos resultan en lesiones al oído y a la nariz. Es un mito creer que los palitos con algodón contribuyen a limpiar los oídos, por el contrario lo que hacen es empujar el cerumen hacia adentro. El **cerumen** es una secreción que ayuda a proteger el oído interno ya que recoge partículas de polvo y otras sustancias en el ambiente. La limpieza de los oídos es tarea de un médico y es importante destacar en los niños y niñas que esto es algo que debe incluirse como parte del examen médico que cada cierto tiempo debemos hacernos. Sin embargo, cuando el cerumen sale hacia afuera del canal del oído un adulto puede limpiar este cerumen utilizando un palito con algodón. No se debe permitir que un niño o niña haga esto.

Al igual que nos cepillamos los dientes al levantarnos debemos limpiar la nariz con agua y un pañuelo de tela o desechable. Hay que evitar introducir los dedos a la nariz para evitar posibles laceraciones con las uñas y la transmisión de gérmenes a través de partículas de sucio que podemos tener incrustadas en la uñas y en los dedos.

El baño diario es otra práctica de higiene adecuada. Durante el baño eliminamos del cuerpo residuos del metabolismo que el cuerpo ha excretado a través de la piel y que cuando se acumulan producen olores desagradables.

No todas las enfermedades que sufrimos se originan de la misma manera; algunas son producidas por microorganismos que invaden nuestro cuerpo y que se transmiten de unas personas a otras, otras se producen como resultado de exponernos a sustancias que pueden ser tóxicas y otras pueden ser heredadas.

Podemos ayudar a prevenir muchas enfermedades si mantenemos hábitos de higiene adecuados y una dieta diaria balanceada. Lavar los alimentos antes de consumirlos, lavarnos las manos cuando regresamos de la calle y antes de comer, cepillarnos los dientes diariamente y cubrirnos la boca y la nariz cuando estornudamos son algunas prácticas de higiene que contribuyen a evitar enfermedades. A través del sucio en las manos y en los alimentos que consumimos y de las secreciones que van al aire cuando alguien enfermo nos estornuda cerca podemos adquirir microorganismos que causan enfermedades y que no podemos ver a simple vista.

El exceso de azúcar en la dieta que consumimos y el no limpiar adecuadamente la dentadura provoca que se alojen bacterias que dañan el esmalte de ésta e inducen la formación de caries. El esmalte es una capa que cubre los dientes y los protege.

Reglas De Seguridad: Indique a los estudiantes que tengan cuidado al usar las tijeras.

Procedimiento:

Preparación previa:

- a. Solicite a los estudiantes que consigan revistas o láminas en las que se muestran personas con buenos hábitos de higiene.
- b. Asígneles por grupo de trabajo traer una botella plástica.

1. Formule a los estudiantes las preguntas que aparecen en la introducción de sus Guía y permita que se expresen libremente.

Parte A:

1. Discuta con los estudiantes las preguntas de la instrucción #1 del procedimiento de sus Guías. Pídales que anoten en cada pregunta todo lo que mencionen sus compañeros aunque en su casa no se haga.

a. Algunas cosas que pueden mencionar en la pregunta **a** son: cepillo dental, ropa interior, motas de polvo para la cara y el cuerpo, termómetros y toallas.

b. En la pregunta **b** pueden mencionar cubiertos, platos, vasos, pañuelos.

2. Puede preparar dos columnas en la pizarra para facilitar la discusión, una columna titulada **Utensilios de uso personal exclusivo** y otra titulada **Utensilios que no se comparten cuando se están utilizando**. Cada vez que se mencione uno que no se había mencionado antes pídale a otro estudiante del subgrupo que venga y lo escriba en la pizarra.

3. Es posible que haya diferencias de criterios entre los estudiantes, discútalas pero procure y promueva que se respete el criterio de cada uno.

4. Permita que los estudiantes se reúnan en subgrupos de cuatro para contestar las preguntas de la instrucción #2 de su Guía. En la discusión destaque que muchas enfermedades se transmiten a través de utensilios de uso personal. Algunos ejemplos son enfermedades de la piel como el hongo que nos da en los pies, enfermedades de la vista, catarros, piojos, enfermedades de los pulmones y del sistema digestivo. Pregunte si alguno sabe qué son los piojos y por qué debemos evitar contagiarnos con éstos.

Parte B:

1. Trabaje con los estudiantes las instrucciones de esta parte.

2. Una vez terminen el "collage" de botella, le sugerimos lo siguiente para proteger las láminas en las botellas:

a. Una vez las láminas en las botellas estén completamente secas, prepare en un vaso de 8 oz una mezcla de dos partes de pega blanca y una de agua.

b. Junto a los estudiantes pase la mezcla sobre las láminas. Use para esto un pincel. También pueden usarse los dedos.

c. Las láminas quedarán con una capa blanca que luego se pondrá transparente.

3. Indíqueles que realicen la asignación. En la próxima actividad trabajarán en la discusión de la asignación.

Alternativas Para Estudiantes Con Necesidades Especiales:

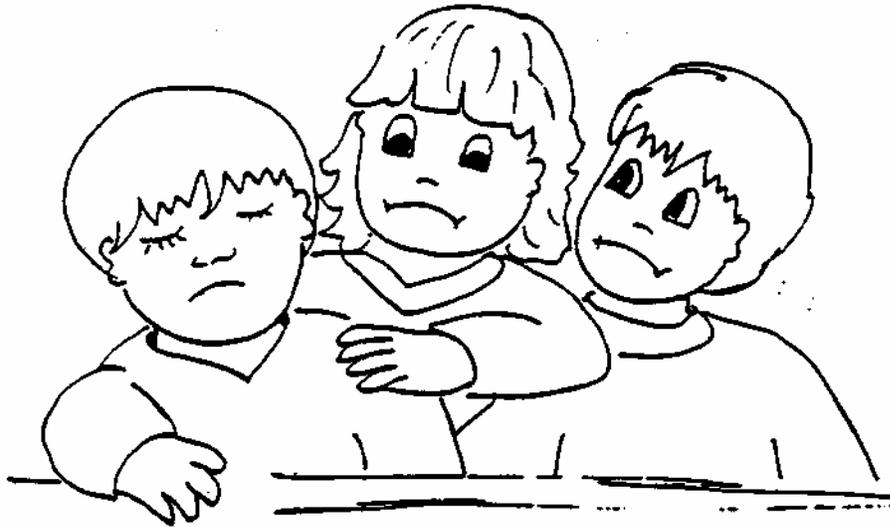
Brinde participación activa a estos estudiantes y requiera la ayuda de los padres de ser necesario.

GUÍA DE LOS ESTUDIANTES ACTIVIDAD: ¡QUÉ BIEN ME VEO Y ME SIENTO!

Introducción:

¿Cuántos se sienten contentos y saludables hoy? ¿Te gusta sentirte saludable?

¿Alguien no se siente contento y saludable? ¿Cómo te sientes cuando te enfermas? ¿Qué cosas te dicen los adultos que debes hacer para evitar enfermarte?



Materiales:

Para cada subgrupo
Revistas viejas o láminas que muestren personas con buenos hábitos de higiene
4 tijeras
pega



1 botella plástica

Reglas De Seguridad: Ten cuidado al manejar las tijeras

Procedimiento:

Parte A:

1. **Contesta** las siguientes preguntas

a. ¿Qué objetos son de uso exclusivo de cada miembro de tu familia?

b. ¿Qué objetos no deben intercambiarse cuando se están utilizando?

2. **Contesta** las siguientes preguntas con los miembros de tu subgrupo.

a. ¿Por qué debemos mantener algunos objetos para uso personal solamente?

b. ¿Qué hacen en tu casa para asegurarse de que ciertos utensilios están limpios y pueden compartirse entre los miembros de la familia?

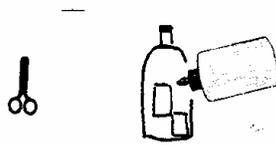
c. ¿Por qué no debes compartir tu cepillo y peinilla de pelo con otras personas?

d. ¿Por qué debemos cubrirnos la boca y la nariz cuando estornudamos?

- e. **Haz** una lista de las cosas que has aprendido hoy y que te ayudan a mantener un buen estado de salud.

Parte B:

1. **Consigue** en las revistas, láminas que muestren personas con buenos hábitos de higiene.



2. **Recorta** las láminas y **pégalas** en la botella.

3. Coloca la botella en un lugar seguro y déjala ahí hasta que las láminas se sequen..



4. **Haz** una presentación de la botella.



5. **Coloca** la botella en el lugar que te indique la maestra o el maestro.

Asignación:

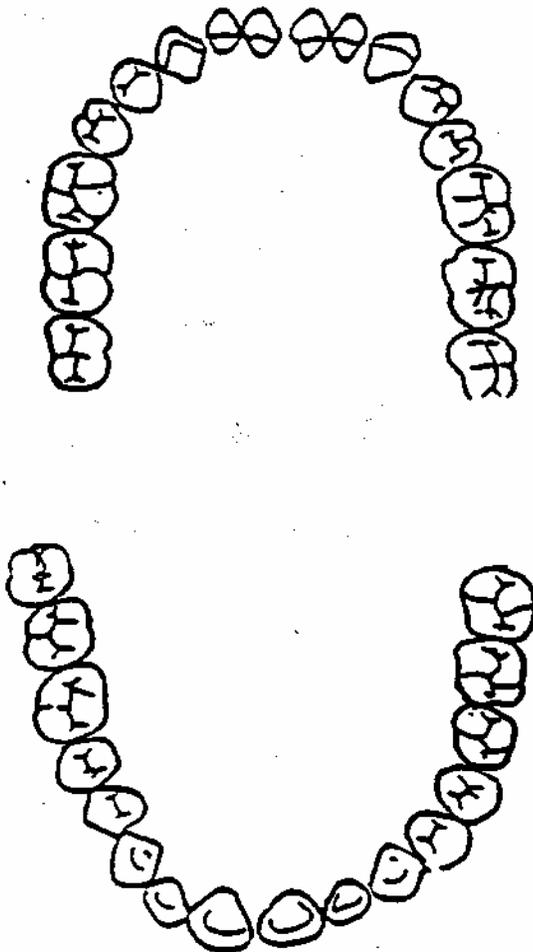
Pide a alguien adulto de tu familia que te conteste el siguiente cuestionario.

1. ¿Alguna vez le han tenido que extraer alguna pieza dental (dientes, muelas, cromillos)? ¿Cuáles?

2. Le han arreglado alguna pieza dental, con porcelana o plata?

Si _____ No _____ ¿Cuántas? _____

3. Si tiene piezas arregladas trate de identificarlas y márkelas con la figura siguiente:



4. ¿Le explicó el dentista alguna vez la causa de sus caries dentales? ¿Qué causas mencionó?

5. ¿Qué recomendaciones le hizo el dentista para mantener su dentadura saludable y libre de caries?
