

# ¡CUIDAMOS NUESTRO CUERPO!

## Higiene...

### ¿Sabes para qué nos sirve?



Ésta, cumple una función muy importante para mantener un estado óptimo de salud. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños, algunos invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares: baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos.

Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Por eso es primordial, además de la higiene personal, la limpieza en el hogar.

### Higiene Personal

Conjunto de medidas y normas que debe cumplir cada persona para lograr y mantener una presencia física aceptable, un óptimo desarrollo físico y un adecuado estado de salud, evitando enfermedades.

#### Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

- El correcto lavado de manos en forma cotidiana:
  - Mojar las manos con agua de la canilla.
  - Frotar con jabón las palmas y la parte superior.
  - Luego las muñecas y entre los dedos.
  - Cepillar muy bien las uñas.
  - Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
  - Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.



- Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.
- ¿Cuándo debemos lavarnos las manos?
  - Al llegar a casa.
  - Antes de comer.
  - Antes de preparar o servir alimentos.
  - Después de ir al baño.
  - Después de utilizar pañuelos.
  - Después de jugar y de tocar dinero o animales.



- Baño diario de todo el cuerpo. Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

- Los ojos: Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.



- Los oídos: Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros.
- Los dientes: En la boca se inicia el proceso de digestión de los alimentos. La misma desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.



- Limpieza de la nariz: La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que



pueden provocar enfermedades.

- Higiene de la ropa y el calzado: El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.

## HÁBITOS DE HIGIENE



Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.

### ¿Cómo adquirir hábitos de higiene?

Los padres, la familia y los docentes deben dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad, teniendo en cuenta:

- Regularidad en el tiempo: La práctica diaria da pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo.
- Ambiente apropiado: Debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuenten. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavabos, jabón, papel, toallas, etc.).



# ¡A Jugar!

## Adivina adivinador...



Las docentes con los/as niños/as irán sacando distintos objetos de una caja, uno por uno y deberán: verlos, tocarlos, olerlos y responder las siguientes preguntas entre todos:

¿Qué veo?

¿Cómo es?

¿Para qué sirve?

¿Cuándo lo uso?

¿Dónde puedo encontrarlo?

¿Qué veo?

¿Cómo es?

¿Para qué sirve?

¿Cuándo lo uso?

¿Dónde puedo encontrarlo?



¿Qué veo?



¿Cómo es?

¿Para qué sirve?

¿Cuándo lo uso?

¿Dónde puedo encontrarlo?

¿Qué veo?



¿Cómo es?

¿Para qué sirve?

¿Cuándo lo uso?

¿Dónde puedo encontrarlo?

¿Qué veo?



¿Cómo es?

¿Para qué sirve?

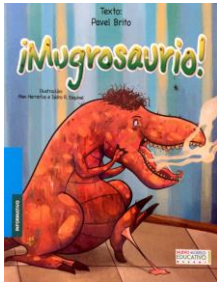
¿Cuándo lo uso?

¿Dónde puedo encontrarlo?





## Leemos el cuento del Mugrosaurio



- <https://fliphtml5.com/cldj/tqbl/basic>
- <https://aprendeencasa.sep.gob.mx/multimedia/RSC/Documento/202104/202104-RSC-XxlaBXQguE-document.pdf>

Después de escuchar el cuento, completa las siguientes actividades:

Coloca las imágenes según el orden que sucedieron en el cuento	Coloca el texto que corresponde a la imagen



Cada vez que habla de frente me pongo un traje de rana. Pues cuando arroja su peste lloro toda la semana

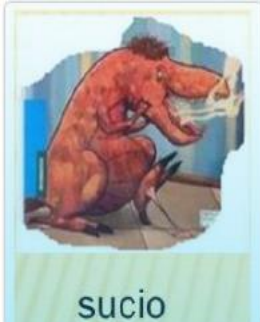
Resbaló en la lavadora, haciendo una pirueta. Yo grité: ¡Muy bien, ya es hora! Y mi monstruo hizo rabieta.

Unos niños lo invitaron a rodar en patineta; Al cine se lo llevaron, y luego a comprar paletas.



Marca la alternativa correcta:

1. El Mugrosaurio era un monstruo muy...



2. ¿Dónde vivía el Mugrosaurio?



3. ¿Qué le gustaba hacer al Mugrosaurio?



4. ¿Qué accidente tuvo Mugrosaurio antes de caer de la lavadora?



### Responder Sí o No:

1. Mugrosaurio huele a queso. Sí No
2. Para no oler su peste, su amiga usa un traje de bailarina. Sí No
3. Mugrosaurio pasa sentado viendo tele hasta que le da hambre. Sí No
4. Mugrosaurio no limpia sus dientes. Sí No
5. Al caer dentro de la lavadora Mugrosaurio descubre que estar limpio es malo.  
Sí No
6. Cuando Mugrosaurio está limpio, todos quieren jugar con él. Sí No
7. Ahora Mugrosaurio decidió llevar una vida sana. Sí No

¿Cuál de todos estos objetos usamos para nuestra higiene?  
¡Ahora los pintamos!





## Bibliografía:

1. <https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/higiene-material.pdf>
2. <https://www.mendoza.gov.ar/salud/wp-content/uploads/sites/16/2016/03/higiene-contenidos.pdf>
3. <https://fliphtml5.com/cldj/tqbl/basic>

