

PARA  
MANTENERME  
SANO

## PROMOCIÓN DE PRÁCTICAS SALUDABLES DE HIGIENE



LAVADO DE MANOS



CEPILLADO DENTAL



AGUA SEGURA



CUIDO MI  
CUERPO

## **PRESENTACIÓN:**

En el marco del Programa Escuelas Saludables, el Ministerio de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud, presenta esta cartilla informativa a los docentes, donde se enfatiza la importancia de la promoción de prácticas saludables respecto a la higiene, específicamente en lo relacionado con el lavado de manos, cepillado dental (en estos dos casos se detalla con imágenes los pasos técnicos para llevarlos a cabo) y el consumo y uso de agua segura. Este material informativo les permitirá promover prácticas de higiene en la población escolar, el mismo que a su vez efectuará la réplica en su familia y comunidad, con el propósito de mejorar la calidad de vida y por ende desarrollar una cultura de salud en nuestra población.

## **FINALIDAD:**

Contribuir a promover los estilos de vida saludable en la población escolar y sus familias, considerando para ello las prácticas saludables de higiene, como un comportamiento de cuidado y auto cuidado de la salud y un medio para la prevención de enfermedades transmisibles y no transmisibles.

## **OBJETIVO:**

Brindar orientaciones técnicas para el fortalecimiento de capacidades de los docentes, para la implementación de la práctica efectiva de hábitos de higiene en el ámbito escolar y comunitario.

# **PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DEL LAVADO DE MANOS**



# PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA SALUDABLE DEL LAVADO DE MANOS

¿POR QUÉ ES  
IMPORTANTE EL  
LAVADO DE  
MANOS

Porque previene enfermedades  
diarreicas y respiratorias agudas,  
las mismas que causan el mayor  
número de muertes infantiles a  
nivel mundial.

¿QUÉ NECESITAMOS  
PARA EL LAVADO DE  
MANOS?

- ✎ Jabón líquido o en barra.
- ✎ Jabonera (debe tener orificios) para evitar la acumulación de gérmenes.
- ✎ Agua segura para consumo humano.
- ✎ Material para el secado de las manos (papel desechable, toalla o tela limpia)



MOMENTOS  
CLAVE PARA EL  
LAVADO DE  
MANOS

- ✎ Después de ir al baño.
- ✎ Después de tocar animales.
- ✎ Después de la limpieza del hogar.
- ✎ Después de tocar objetos o superficies contaminadas (dinero, pasamano de los buses, y otros)
- ✎ Antes y después de cambiar los pañales, después de la práctica de deportes y laboratorio y sesiones de aprendizaje fuera del aula..
- ✎ Antes y después de atender familiares enfermos.
- ✎ Antes de comer.
- ✎ Antes de manipular los alimentos y cocinar.

**PROCEDIMIENTO DEL LAVADO DE MANOS:** El lavado de manos debe durar de 20 segundos y su práctica permite remover la suciedad.

**PASO 01**



Liberar las manos y muñecas de toda prenda u objetos, seguidamente abrir la llave o caño.

**PASO 02**



Mojar las manos con agua a chorro.



Cerrar la llave o caño para ahorrar agua.

**PASO 03**



Aplicar el jabón



Si se trata de jabón líquido utilizar de dos a cuatro mililitros. ½ cucharita



Cubrir con jabón las manos húmedas y frotarlas hasta producir espuma, incluyendo las palmas, el dorso, entre los dedos y especialmente debajo de las uñas, por lo menos durante 20 segundos.



**PASO 04**



Abrir la llave o caño y enjuagar bien las manos con abundante agua a chorro.

Eliminar el exceso de agua agitando las manos luego secarlas comenzando por las palmas, siguiendo por el dorso y los espacios interdigitales, se puede emplear toallas desechables o una tela limpia.



**PASO 05**

**PASO 06**



Es preferible cerrar el grifo o caño, con el material usado para secar las manos, no tocar directamente.

Eliminar el papel desechable o tender la tela utilizada para ventilarla.



**PASO 07**



# **PROMOCIÓN DE LA PRÁCTICA DE CEPILLADO DENTAL**



## PROCEDIMIENTO DE LA PRÁCTICA SALUDABLE DEL CEPILLADO DENTAL:

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CEPILLADO DENTAL?

Porque elimina la placa dental (generada por los restos alimenticios) y evita la caries, así como las enfermedades de las encías (gingivitis y periodontitis).

¿CON QUÉ FRECUENCIA DEBEMOS CAMBIAR EL CEPILLO DENTAL?

Los odontólogos recomiendan cambiarlo cada 3 meses o puede ser antes, si se observa un desgaste del cepillo.

¿QUÉ TIPO DE CEPILLO DENTAL SE DEBE UTILIZAR?

- ☺ La cabeza del cepillo dental, debe tener bordes protectores y ser de tamaño adecuado para el niño.
- ☺ Las cerdas deben tener puntas redondeadas, regulares o suaves.
- ☺ Los mangos de los cepillos deben ser de preferencia antideslizantes.

En niños menores de seis años utilizar una cantidad del tamaño de una lenteja, y está condicionada a que el niño tenga la capacidad de escupir.

¿QUÉ CANTIDAD DE PASTA DENTAL SE DEBE UTILIZAR?

### MOMENTOS CLAVES PARA EL CEPILLADO DENTAL:

- ☞ Después de los alimentos.
- ☞ Antes de acostarse.



## PASOS PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DEL CORRECTO CEPILLADO DENTAL

A continuación mostramos la técnica de cepillado dental para niñ@s menores de ocho años.



### PASO 1

Las cerdas del cepillo se colocan formando un ángulo de 90° en relación a la base del diente. El cepillado se realiza en forma de círculos.



### PASO 2

Comenzar con las caras externas de los dientes por la parte superior derecha, siguiendo hacia la parte central de la dentura, luego avanzar a la parte superior izquierda. Bajar hacia el lado inferior izquierdo, continuando hacia el centro y luego finalizar hacia el lado inferior derecho.



### PASO 3

Realizar el mismo procedimiento para cepillar las caras internas de los dientes y efectuar pequeños movimientos rotatorios en los dientes.



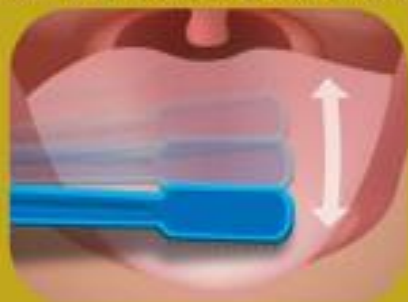
### PASO 4

Las caras que trituran los alimentos se cepillan realizando movimientos circulares sobre ellos.



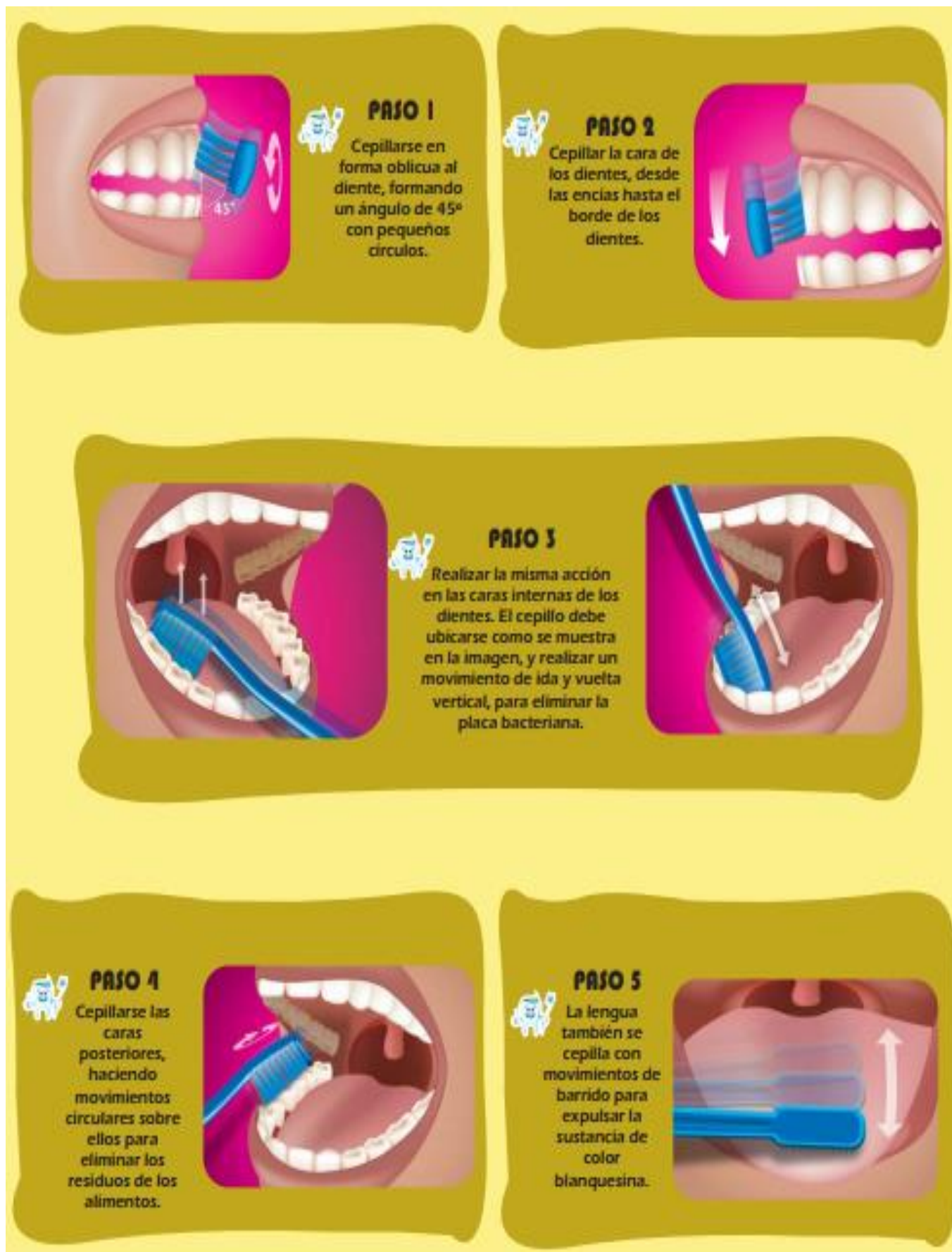
### PASO 5

La lengua también se cepilla haciendo movimientos de barrido, de atrás hacia adelante y viceversa, para eliminar las sustancias de color blanquesina.



## PASOS PARA REALIZAR LA PRÁCTICA DEL CORRECTO CEPILLADO DENTAL

A continuación mostramos la técnica de cepillado dental para niñ@s mayores de ocho años.



## COMO USAR EL HILO DENTAL



### PASO 1

-  Cortar un tramo del rollo del hilo dental. Se recomienda un tamaño entre 30 a 60 cm.
-  Enrollar los extremos del hilo en los dedos medios para manipular el hilo con los dedos índice y pulgar. Con los dedos pulgares e índice debe ser extendido el hilo y el espacio entre los dedos debe ser de 3 cm. para iniciar con la limpieza de los espacios.



### PASO 2

-  Sostener el hilo tenso entre los índices de las dos manos, entre los dedos.
-  Guiar suavemente el hilo entre los dientes.



### PASO 3

-  Mantener el hilo contra la superficie de cada diente deslizándolo hacia la encía.
-  Hacer movimientos de vaivén de arriba hacia abajo a los lados de cada diente para remover los restos alimenticios hasta debajo de las encías.
-  Después de su uso desechar el hilo dental.

# **PROMOCIÓN DE LA HIGIENE PERSONAL**



## HIGIENE DEL CUERPO - PRIMARIA

### HUELO RICO... PORQUE ESTOY LIMPIECITO

**OBJETIVO:** Identifica la importancia de mantener limpio su cuerpo.

**ACTIVIDAD:**

1. El o la docente cuenta la siguiente historia:

Alvaro es un niño travieso y con muchos amigos, siempre se reunía con ellos para hacer cosas muy divertidas como saltar, correr, contar chistes, cantar y dibujar. Un día a Alvaro se le ocurrió una idea rara, decidió dejar de bañarse porque le quitaba tiempo para jugar, fue así que dejó de hacerlo por un día, luego dos, luego tres. Es así como se convirtió en Cochinin, un personaje lleno de tierra y oliendo mal todos lados, Cochinin pensaba que se acostumbraría a ese estado... pero no fue así. Ya nadie jugaba con él porque olía demasiado mal y era insoportable; al poco tiempo empezó a picarle todo el cuerpo y todo lo que tocaba se volvía negro. Cochinin estuvo muy triste solo y sin amigos. Hasta que un buen día, llegó Daniel, su mejor amigo con el que solía divertirse todos los domingos saltando en el parque. Daniel casi no lo reconoció pero le explicó que aunque le diera flojera, era importante bañarse porque de esa manera cuidaba de su cuerpo y de su salud.

Cochinin dudó un poco pero le prometió que iría a bañarse enfatizando las manos, la cara, los brazos y las piernas. Daniel le gritó: Hey!!! Pero también tienes que lavarte las partes íntimas como son los genitales!!! "Upss no sabía que eso era importante" – exclamó Cochinin.

Cochinin fue a bañarse tal como le recomendó Daniel, luego de ese día volvió a ser otra vez Alvaro, un niño con muchos amigos, alegre y muy muy feliz.



2. El o la docente hace las siguientes preguntas:

- ☺ ¿Qué le pasó a Alvaro? ¿Cómo se sentía cuando era Cochinin?
- ☺ ¿Por qué crees que Daniel insistió en la higiene de los genitales?

El o la docente reforzará los siguientes mensajes:

- ☞ Es importante el baño diario sin dejar de lavar los genitales.
- ☞ Cuando vamos al baño a orinar y/o defecar debemos limpiarnos los genitales de adelante hacia atrás.

**EXTENSIÓN A LA FAMILIA:** Al llegar a casa, los alumnos conversarán con sus padres sobre lo tratado en la cartilla y pedirán a sus padres que les compren sopa interior de algodón.

## HIGIENE DEL CUERPO - SECUNDARIA

### DEBEMOS BAÑARNOS TODOS LOS DIAS



**OBJETIVO:** Identifica la importancia de mantener limpio su cuerpo, especialmente los genitales.

**ACTIVIDAD:** Alberto y Carina son hermanos, ambos tuvieron clases de educación física y prueba de ello fue el intenso sudor en sus cuerpos. En el camino a casa sienten que el olor de su cuerpo es cada vez más fuerte; al llegar, Carina decide darse un baño y Alberto se sienta a tomar un descanso y se queda dormido.

1. El o la docente pregunta:  
*¿Al bañarse, que partes del cuerpo requieren de un mayor cuidado?*
2. El o la docente manifiesta; nuestro cuerpo es valioso y hermoso, todas las personas somos responsables de su cuidado a través de la higiene y el baño diario y que los genitales son parte de nuestro cuerpo y necesitan ser aseados y cuidados para mantenerse saludables.
3. El o la docente debe reforzar los siguientes mensajes:
  - a. Después de miccionar o defecar hay que limpiarse los genitales de adelante hacia atrás.
  - b. Las mujeres deben lavarse con cuidado la vulva, limpiando entre los labios mayores, echando el agua de arriba para abajo. Además nunca debe usarse el mismo papel para limpiarse el ano y la vagina, esta limpieza se debe hacer por separado.
  - c. Los hombres deben lavarse con cuidado el pene y los testículos. Para lavarse el pene deben retirarse el prepucio (piel que cubre el pene) y retirar las secreciones (sustancia blanquecina y pastosa)
  - d. No olvidar lavarse las manos antes y después de defecar, orinar y/o practicar la higiene de genitales.

**EXTENSIÓN A LA FAMILIA:** El o la docente pedirá a las niñas y los niños que conversen con sus padres y hermanos sobre la higiene de los genitales. Pedirán a sus padres que les compren interior de algodón y que les enseñen a lavar su ropa interior por separado de otras prendas.