



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“HIGIENE RELACIONADA CON EL CUIDADO
PERSONAL EN ESCOLARES, EVIDENCIADO
POR LA IMAGEN CORPORAL. ESCUELA
GLADYS PEET. LA LIBERTAD
2012-2013”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORES

GONZÁLEZ PANCHANA SIRIA ZULEIKA

MORENO PRUDENTE SANTOS RUBÉN

TUTORA

LIC. DELFINA JIMBO BALLADARES

LA LIBERTAD – ECUADOR 2013

**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**“HIGIENE RELACIONADA CON EL CUIDADO
PERSONAL EN ESCOLARES, EVIDENCIADO
POR LA IMAGEN CORPORAL. ESCUELA
GLADYS PEET. LA LIBERTAD
2012-2013”**

TRABAJO DE TITULACIÓN

Previo a la obtención del Título de:

LICENCIADO EN ENFERMERÍA

AUTORES

**GONZÁLEZ PANCHANA SIRIA ZULEIKA
MORENO PRUDENTE SANTOS RUBEN**

TUTORA

LIC. DELFINA JIMBO BELLADARES

LA LIBERTAD – ECUADOR

2013

La libertad, Junio del 20013

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del trabajo de investigación: “**HIGIENE RELACIONADO CON EL CUIDADO PERSONAL EN ESCOLARES, EVIDENCIADO POR LA IMAGEN CORPORAL. ESCUELA GLADYS PEET 2012-2013**”, elaborado por Santos Rubén Moreno Prudente y Siria Zuleika González Panchana egresado de la, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, Carrera de enfermería de la Universidad Península de Santa Elena, previo a la obtención del Título de Licenciado en Enfermería, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, la apruebo en todas sus partes.

Atentamente

Lcda. Delfina Jimbo Balladares

TUTOR

CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA

En mi calidad de Licenciada de la especialidad de Lengua y Literatura, luego de haber revisado y corregido la tesis “**HIGIENE RELACIONADO CON EL CUIDADO PERSONAL EN ESCOLARES, EVIDENCIADO POR LA IMAGEN CORPORAL. ESCUELA GLADYS PEET 2012-2013**”, de los estudiantes de la Carrera de Enfermería, Escuela de Ciencias de la Salud, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, **MORENO PRUDENTE SANTOS RUBÉN** y **GONZÁLEZ PANCHANA SIRIA ZULEIKA**, certifico que está habilitada con el correcto manejo del lenguaje, claridad en la expresión, coherencia en los conceptos, adecuado empleo de la sinonimia, corrección ortográfica y gramatical.

Es todo en cuanto puedo decir en honor a la verdad.

La Libertad, Junio del 2013.

Lcda. Brigitte Alexandra López Astudillo

LICENCIADA EN LENGUA Y LITERATURA

DEDICATORIA

A ti todo Poderoso por iluminar mi mente y regalarme esta profesión tan humanista.

A mis queridos maestros, que me impartieron todos sus conocimientos científicos, habilidades y destrezas.

A ustedes mis queridos Padres que con su apoyo, moral y económico, cuando más necesitaba y por haberme instruido con buenos valores necesario para mi vida.

Santos

A ti mi Dios por guiarme en el buen camino de mi vida y brindarme sabiduría y conocimiento para seguir con la profesión.

A mi esposo e hija por todo su amor, respaldo y comprensión.

A mis queridos Padres por todo su apoyo, dedico este trabajo, porque creyeron en mí y me sacaron adelante, dándome ejemplos dignos de superación y entrega.

Siria

A G R A D E C I M I E N T O

A Dios Nuestro Padre Celestial por darnos la salud, la perseverancia y el amor para llevar esta investigación adelante.

A la Lcda. Delfina Jimbo Balladares, quien con su ayuda y su paciencia nos permitió asistir a las tutorías, con ello poder concluir nuestra licenciatura.

A los compañeros de clases; por su amistad incondicional en todos los momentos de estudios.

A los profesores de la Carrera de Enfermería, quienes día a día impartieron sus sabios conocimientos, y de esa manera enriquecieron los nuestros .para sabernos guiar como futuros profesionales.

A las diferentes casas de salud: Ministerio de Salud Pública, Junta de Beneficencia de Guayaquil, a los Sub centros de Salud en especial al de San Pablo y José Luis Tamayo que nos abrieron las puertas para poder realizar nuestras prácticas. A los padres de familia, los alumnos, y docentes de la escuela Gladys Peet de Arosemena quienes nos prestaron sus contingentes para efectuar nuestra investigación.

Santos y Siria

TRIBUNAL DE GRADO

Lcdo. Guillermo Santa María S, MSc.

**DECANO DE LA FACULTAD
DE C.C. SOCIALES Y DE LA SALUD**

Dr. Juan Monserrate C, MSc.

**DIRECTOR DE LA ESCUELA
DE CIENCIAS DE LA SALUD**

Lic. Sonnia Santos Holguín MSc

PROFESOR DEL ÁREA

Lic. Delfina Jimbo Balladares, MSc.

TUTORA

Abg. Milton Zambrano Coronado MSc.

SECRETARIO GENERAL – PROCURADOR

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERIA****“HIGIENE RELACIONADO CON EL CUIDADO PERSONAL EN
ESCOLARES, EVIDENCIADO POR LA IMAGEN CORPORAL.
ESCUELA GLADYS PEET 2012-2013”**

Autores. Santos Moreno
Siria Gonzalez
Tutora .Lic. Delfina Jimbo

RESUMEN

El presente trabajo de investigación, identifica si el cuidado de higiene personal en escolares depende de los estilos de vida y del conocimiento de la salud ; del alumno y cuidador, mediante un estudio de tipo descriptivo y transversal en donde la muestra representativa es de 159 alumnos , para lo cual se utilizó la técnica de encuesta sobre estilos de vida y conocimientos de salud a través de cuestionarios de preguntas, guías de observación del cuidado de su higiene personal. Entre los resultados obtenidos sobre la variable cuidado de higiene, se pudo evidenciar que el 62% de los escolares tienen el uniforme sucio a pesar que el 97% de los niños manifiestan cambiarse de ropa y bañarse todo los días. Al igual que la higiene del cuerpo el 52.3% tienen sucias las manos, orejas y uñas.

En cuanto al de los estilos de vida, comportamiento, el 70% de los escolares ingieren comidas chatarras, enviadas en las loncheras evidenciando el déficit de conocimiento que tienen los padres sobre los alimentos nutritivos y necesarios en esta etapa. El 80% de ellos mantienen buena actividad física, ya que juegan pelota, corren y andan en bicicleta. Con respecto al conocimiento se encontró que el 58,7% que no conoce sobre la importancia del lavado de manos.

Basados en los resultados obtenidos se plantea la propuesta de implementación de un manual, con el tema estilos de vida saludables, mediante la capacitación a través de metodología educativa como: talleres, socio dramas, con procesos motivacionales de concursos, premios y otros.

Palabras claves: **Estilo de vida,** **higiene personal,** **conocimiento**

UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD**

CARRERA DE ENFERMERIA

**“ RELATED HEALTH CARE WORKERS IN SCHOOL, EVIDENCED FOR
BODY IMAGE. PEET GLADYS ” 2012-2013 SCHOOL**

Authors; Santos Moreno
Siria Gonzales
Tutor:Lic.Delfina Jimbo

ABSTRACT

The present research, identifies whether personal hygiene care in school depends on lifestyles and health knowledge, the student and caregiver, through a study of descriptive transversal where is a representative sample of 159 students their parents, for which the survey technique used on lifestyles and health knowledge through questionnaires questions more observation guides the care of their personal hygiene. Among the results obtained on the variable hygiene care, it was evident that 62% of schoolchildren have dirty uniform although 97% of children manifest change clothes and bathe every day. As body hygiene 52.3% have dirty hands, ears and nails.

As for the lifestyles, behavior, 70% of students eat junk food, lunch boxes sent in showing the lack of knowledge of parents about nutritious food and necessary at this stage. 80% of them maintain good physical activity because they play ball, run and ride bikes. With respect to knowledge was found that 58.7% do not know about the importance of hand washing

Based on the results obtained there is the proposal to implement a manual, with the theme of healthy lifestyles through training through educational methodology as workshops, skits with motivational processes contests, prizes and more.

Key words: lifestyle, personal hygiene, knowledge

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
PORTADA	i
APROBACIÓN DEL TUTOR	ii
CERTIFICACIÓN GRAMATICAL Y ORTOGRÁFICA	iii
DEDICATORIA	iv
AGRADECIMIENTO	v
TRIBUNAL DE GRADO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
ÍNDICE GENERAL	ix
INTRODUCCIÓN	
Planteamiento del problema	3
Enunciado del problema	5
Justificación	6
Objetivos: General y Específicos	7
Hipótesis	7
CAPÍTULO I	
MARCO TEÓRICO	
1.1. Marco Científico	
1.1.1 Teorías enfermería del cuidado humano	8
1.1.2 Teoría de Dorotea Orem	12

1.1.3	Higiene personal	15
1.1.4	Estilo de vida	24
1.1.5	Conocimiento de salud	27
1.1.6	Lenguaje enfermera de la CCC	28
1.1.7	P.A.E.	34
1.1.8	Rol de la enfermera	48
1.2	Marco Legal	52
1.3	Marco Conceptual	57

CAPÍTULO II

METODOLOGÍA

2.1.1	Diseño de la investigación	59
2.1.2	Modalidad de la investigación	59
2.1.3	Tipo de investigación	59
2.1.4	Población y muestra	60
2.1.5	Matriz de la variables	61
2.1.6	Operacionalización de las variables	62
2.1.7	Técnicas e instrumento	66
2.1.8	Instrumento de recolección de datos	66
2.1.9	Prueba piloto	67

CAPÍTULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS	69
CONCLUSIÓN	75
RECOMENDACIÓN	76
BIBLIOGRAFÍAS	77
ANEXOS	80
GLOSARIO	110

ÍNDICES DE ANEXOS

Anexo 1.	Permisos para obtener datos	81
Anexo 2.	Consentimiento informado	82
Anexo 3	Obtención de Datos	83
Anexo 4.	Cronograma de investigación	93
Anexo 5.	Presupuestos	94
Anexos 6.	Análisis de cuadros y gráficos	95
	Higiene de la Piel	95
	Higiene del cuerpo	96
	Higiene bucal	97
	Actitud del escolar	98
	Hábitos de Salud	98
	Corte Uñas	100
	Conocimiento de Salud del niño	101
Anexo 7.	Evidencia	103
Anexo 8.	Manual de la Propuesta	111

PROPUESTA

	Pág.
Portada	112
Antecedentes	113
Justificación	114
Marco Institucional	114
Matriz FODA	115
Objetivo General	116
Objetivos Específicos	116
Beneficiarios	117
Actividades:	117
Presupuesto	119
Cronograma	120
Evaluación	121
Bibliografía	122
Anexos	123

INTRODUCCIÓN

Los hábitos de higiene personal constituyen unos de los problemas de salud más frecuentes entre la población escolar. La buena o mala higiene incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de éstas. La higiene se encuentra vinculada con el estilo de vida que se define como el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona; se observan tres elementos básicos de los hábitos de salud que son la alimentación, la higiene y el sueño.

El objetivo del trabajo es determinar la higiene que tienen los escolares y el rol que desempeña el cuidador en los hábitos de salud en la escuela Gladys Peed. Este estudio contiene una revisión bibliográfica sobre el estilo de vida, los cuidados de la higiene personal y el conocimiento de salud. Se trata de un estudio cuantitativo ya que permite la medición y cuantificación de la variable de estudio, y se concreta en estudiar y contribuir a las soluciones, también tiene un enfoque cualitativo, ya que se basa en investigar las cualidades de los escolares que llevan a tomar estas conductas de higiene personal, al igual que tiene un eje transversal, porque apunta a un momento y un tiempo definido de la investigación.

La población investigada son los escolares de 6, 7, y 8 años de edad, comprendidos en el primer año paralelos "A" y "B"; segundo y tercer año paralelos "A", "B" y "C". La técnica utilizada para la recolección de datos fueron; la encuesta y la observación con un cuestionario de preguntas y guías, 159 escolares con su respectivo cuidador el cual permitió hacer un análisis sobre el estilo de vida que tienen los estudiantes, el conocimiento y rol del cuidador. Entre los resultados obtenidos, se pudo evidenciar en la variable del cuidado de higiene que existen escolares con malas prácticas de higiene, ya que el 62% de estudiantes se observa con

el uniforme sucio a pesar que el 97% de los niños prefieren cambiarse de ropa y bañarse todo los días, al igual que la higiene del cuerpo, que el 52.3% tiene sucias las manos, orejas y uñas.

En cuanto a los estilos de vida, el comportamiento indica que el 70% de los escolares ingiere comida chatarra, porque las mamás les envían en la lonchera alimentos poco nutritivos, pero éstos mantienen buena actividad física en un 80% ya que juegan pelota, corren y andan en bicicleta. En el conocimiento de salud se observó un promedio que el 58,7 no conoce sobre la importancia del lavado de manos .De la misma manera es relevante el desconocimiento que se obtuvo de la pregunta planteada, ¿Conoce usted enfermedades que se produce por la mala higiene?

Dando como resultado, que los alumnos en un 57% no conoce del tema y un 43% si lo saben; los cuales son resultados alarmantes. En base a los resultados obtenidos se presentó una propuesta sobre la implementación de un manual, con los temas Estilos de Vida Saludables, que están dividido en 4 módulos: Generalidades de los Estilos de Vida, Hábitos de Higiene, Alimentación Saludable y Enfermedades Prevenibles con la Buena Higiene, con sus respectivos subtemas .

Los talleres se darán mediante la capacitación a través de metodología educativa, socio dramas, con procesos motivacionales como: concursos, premios, rifas y otros. Con el fin de involucrar a los padres, maestros y estudiantes.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La conducta o hábitos de higiene personal, constituye uno de los problemas de salud más frecuentes entre la población escolar. La buena o mala limpieza corporal incide de manera directa en la salud de las personas. Son muchas las enfermedades relacionadas con las malas prácticas de higiene; en base a las investigaciones realizadas refieren que 400 millones de niños y niñas en edad escolar son infectados anualmente por parásitos intestinales, pediculosis, Escabiosis, diarrea, enfermedades gastrointestinales, conjuntivitis, infecciones de la piel, influenza, causadas por el desconocimiento de un buen aseo corporal. La escasa práctica de hábitos higiénicos por parte de las niños se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes, por lo que se debe de tratar de concienciar a los niños sobre la importancia de mantenerse saludable y desarrollar normas preventivas para su cuidado.

Los hábitos de higiene es un componente fundamental en la buena salud, que tiene como objeto colocar a la persona en las mejores condiciones físicas frente a los riesgos del ambiente y del propio individuo, lo cual, va a ser esencial en la prevención de enfermedades.

Remes A, (2007:8) " La higiene se encuentran vinculadas con el Estilo de Vida que se define como "el conjunto de pautas de conducta y hábitos cotidianos de una persona y se observan tres elementos básicos de los hábitos de salud que son la alimentación, la higiene y el sueño. "En el año 2000, un informe publicado por la entidad de la Organización de Naciones Unidas para la Infancia UNICEF titulado "School Sanitation and Hygienes Education" reveló que una tercera parte de la población mundial –2400 millones de personas- tenían dificultades para el acceso a la

satisfacción de la higiene básica. Según la entidad, los niños son los más vulnerables a esta situación, factor que impidió detener el avance de algunas enfermedades relacionadas con la ausencia de limpieza. El UNICEF y sus aliados concentran los recursos en el mejoramiento de la salud de los niños y las niñas en edad escolar, haciendo hincapié en la necesidad de fomentar la higiene escolar, desarrollar los conocimientos para la vida y suministrar a las escuelas instalaciones para el abastecimiento de agua, el saneamiento y el lavado de manos.

En Latino América el enfoque integral de la educación en salud escolar data de la década de 1960. Sin embargo, no es hasta los años ochenta que se visualiza como la estrategia idónea para realizar promoción de la salud en las escuelas (De Friese, Crossland, MacPhail-Wilcox&Sowers, 1990)." Es la época en donde tomaba fuerzas la promoción de la salud a través de la educación, a los más vulnerables que son los escolares. Se define un programa integral en educación en salud escolar como "Aquel que intenta motivar a los estudiantes hacia el mantenimiento de la salud y el bienestar general y no meramente a la prevención de enfermedades o incapacidad"(Vázquez, 1993).

A nivel de Ecuador encontramos que los programas de salud escolar e higiene son dirigidos por un equipo multidisciplinario con las campañas de higiene escolar, higiene bucal, el programa ampliado de inmunización y el control de vectores. Programas que son ejecutados en la Provincia de Santa Elena incluyendo el cantón La Libertad tiene una población de 75.881 habitantes. 37.740 son hombres y 38.139 mujeres, y entre estos 3.050 son escolares. Este cantón cuenta con 33 escuelas fiscales, reconocida por la Dirección Distrital de Educación, dirigida en la actualidad por la Psicóloga Lorena Espinales de Santos.

La escuela Gladys Peet, lleva el Programa de Salud Escolar dirigido por el Ministerio de Salud, ejecutado por el primer nivel de atención primaria; dentro de las actividades a desarrollarse esta la inmunización, salud bucal, el control de peso , talla y charlas educativas sobre higiene bucal, lavado de manos ,lavado del cabello, de la piel, de las uñas ,higiene del vestido ; actividades que no son suficientes por la cantidad de alumnos con problemas de malas prácticas de higiene .

En la escuela Gladys Peet se observó cierta cantidad de estudiantes con pediculosis, caries dental y asisten a sus clases con el uniforme y zapatos sucios, también las orejas, cabellos y uñas con presencias de suciedad. Es por esto que como estudiante de la carrera de enfermería sentimos la necesidad de investigar las causas principal que conlleva a que el escolar tome este tipo de conducta.

ENUNCIADO DEL PROBLEMA

La población escolar es la susceptible de caer en el descuido personal debido a los diferentes factores, que influyen en sus estilos de vida. En base a los acontecimientos anteriormente escritos, se formula el siguiente problema.

¿Cuáles son los estilos de vida que llevan los escolares en relación con el cuidado de la higiene escolar?

JUSTIFICACIÓN

La higiene escolar es un tema amplio y de mucho interés, ya que constituye uno de los problemas de salud más frecuentes entre la población, El cual ha sido motivo para ejecutar esta investigación. Conocer las conductas de higiene que tienen los escolares es de gran importancia porque nos permitirá identificar las causas y los riesgos a los que se ven sometidos los escolares por las malas prácticas de higiene. Los factores que predisponen en el incorrecto comportamiento de higiene personal son: factores familiares, entre esto están los conflictos o separación familiar, muerte de algunos de los padres; otros factores son: socioeconómico que abarca la pobreza familiar, desempleo, factor psicológico del escolar, que es el comportamiento o conducta del niño.

La higiene que practican los escolares es la parte principal de esta investigación, ya que conoceremos en estudio los hábitos y conducta en los niños y niñas para así obtener resultados, analizarlo, procesarlos y elaborar un programa de trabajo a futuro. El problema se puede visualizar visitando a las escuela de La Libertad y saber su realidad. Los alumnos que asisten a clase con el uniforme sucio, uñas largas, mal aliento, y vectores en el cabello, además se ve su pésimo contenido alimenticio en las loncheras que envían las madres a sus niños y niñas. Con los resultados de la investigación se dejará el campo abierto para actuar sobre este problema, implementando el desarrollo de estrategias para prevenir las enfermedades que son por malos hábitos de higiene. Los resultados de la investigación aportarán en gran dimensión a la sociedad en general, y sobre todo a la comunidad escolar ya que existirán estadísticas claras de los principales hábitos nocivos, que llevan los escolares, como la escasa higiene y pobre alimentación. Los beneficiados con los hallazgos obtenidos les servirán de mucho sustento para poder tomar el trabajo de tesis como una puerta abierta y actuar sobre dicho problema.

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL

- Determinar la higiene que tiene los escolares y el rol que desempeña el cuidador en los hábitos de salud.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Reconocer el grado de conocimiento que tienen los estudiantes sobre hábitos de salud.
- Examinar el grado de conocimiento que tiene el cuidador en el hogar sobre higiene y salud de los escolares.
- Identificar las prácticas de higiene que realizan los escolares.
- Describir los estilos de vida que tienen los estudiantes.
- Elaboración de una propuesta que contribuya a mejorar los estilos de vida a través de la educación de la salud a los niños, padres y maestros.

HIPÓTESIS

El cuidado de higiene personal en escolares depende de los estilos de vida y el conocimiento de la salud, del alumno y cuidador

CAPÍTULO I

MARCO TEÓRICO

1. 1. MARCO CIENTÍFICO

1.1.1. TEORÍAS DEL CUIDADO HUMANO

Jean Watson: Planteó una filosofía al cuidado, cree que actividades preventivas como campañas de salud ayudarían con lo que es la adaptación a situaciones de pérdida, sostiene que el amor incondicional y los cuidados son esenciales para la supervivencia. En la Teoría de Jean Watson se considera 3 esferas: el alma, el cuerpo, y el espíritu. La persona se esfuerza en actualizar la relación entre estas tres esferas para conseguir la armonía y son dimensiones que la enfermera ha de tener en cuenta. Esta teoría del cuidado humano se dedica a la promoción y restablecimiento de la salud a la prevención de la enfermedad y al cuidado de los enfermos. Los pacientes requieren unos cuidados holísticos que promueven el humanismo, la salud y la calidad de vida.

Jean Watson considera que el estudio de las humanidades expande la mente e incrementa la capacidad de pensar y el desarrollo personal, por lo tanto, es pionera de la integración de las humanidades, las artes y las ciencias. A través de su pensamiento y basándose en las teorías filosóficas de otros profesionales, entre ellos el trabajo de Nightingale (enfermera), Henderson, Hall, Leininger (antropóloga), Hegel (filósofo), Kierkegaard (filósofo y teólogo), Gadow y Yalom (psiquiatra), elabora su teoría llamada “Del cuidado humano”.

METAPARADIGMA DE ENFERMERÍA EN LA TEORÍA DEL CUIDADO HUMANO DE JEAN WATSON

PERSONA

Desde la mirada existencialista, Watson considera la persona como “un ser en el mundo”, como una unidad de mente – cuerpo y espíritu, que experimenta y percibe conceptualmente el gestalt, es el locus de la existencia humana y el sujeto descuidado de enfermería.

MEDIO AMBIENTE

Es la realidad objetiva y externa además del marco de referencia subjetivo del individuo. El campo fenomenológico, o realidad subjetiva, incluye la percepción de sí mismo, creencias, expectativas e historicidad (pasado, presente y futuro imaginado).

SALUD

De acuerdo con Watson, la salud tiene que ver con la “unidad y armonía entre mente, cuerpo y alma (espíritu)”.

Está asociada con el grado de coherencia entre el yo percibido y el yo experimentado”.

ENFERMERÍA

La enfermería está centrada en relaciones de cuidado transpersonales. “Para Watson la enfermería es un arte cuando la enfermera experimenta y comparten los sentimientos del otro, es capaz de detectar y sentir estos sentimientos, y a su vez, es capaz de expresarlos, de forma semejante que la otra persona los experimenta”.

Watson define la enfermería como ciencia humana y arte que estudia la experiencia salud – enfermedad mediante una relación profesional, personal, científica, estética y ética. A causa de la gran reestructuración administrativa de la mayoría de los sistemas de cuidado de salud en el mundo, se hace necesario el rescate del aspecto humano, espiritual y transpersonal, en la práctica clínica, administrativa, educativa y de investigación por parte de los profesionales de enfermería es por esto que se basa en siete supuestos básicos:

LOS SIETE SUPUESTOS BÁSICOS

1. El cuidado sólo se puede manifestar de manera eficaz y sólo se puede practicar de manera interpersonal.
2. El cuidado comprende factores de cuidados que resultan de satisfacer ciertas necesidades humanas.
3. El cuidado eficaz promueve la salud y el crecimiento personal o familiar.
4. Las respuestas derivadas del cuidado aceptan a la persona no sólo como es, sino como la persona puede llegar a ser.

5. Un entorno de cuidado ofrece el desarrollo del potencial, a la vez que permite elegir para el individuo la mejor acción en un momento determinado.

6. El cuidado es más “salud-genético” que la curación. La práctica del cuidado integra el conocimiento biofísico al conocimiento de la conducta humana para generar o promover la salud y ofrecer cuidados a los enfermos.

7. La práctica del cuidado es fundamental para la enfermería.

SUPUESTOS DE WATSON RELACIONADOS CON LOS VALORES DEL CUIDADO HUMANO

- El cuidado y el amor son lo más universal, lo más misterioso de las fuerzas cósmicas, ellos abarcan la energía psíquica y universal.
- La asistencia y el amor, con frecuencia subestimados, son las piedras angulares de nuestra humanidad. La cobertura de estas necesidades satisface nuestra humanidad.
- Desde que enfermería es una profesión que cuida, sus habilidades para mantener el ideal y la ideología del cuidado en la práctica profesional afectará el desarrollo de la civilización y determinará la contribución de la enfermería a la sociedad.
- En principio nosotros debemos amar y cuidar nuestros propios comportamientos y debemos tratarnos a sí mismos con delicadeza.
- Tradicionalmente la enfermería ha mantenido una postura de cuidado humano y atención hacia las personas en los asuntos relacionados con la salud y la enfermedad.
- El cuidado es el único centro de atención del ejercicio profesional de la enfermería

La esencia de la enfermería

- El cuidado humano, tanto individual como grupal, progresivamente ha tenido menos énfasis en el sistema sanitario.
- Los fundamentos de la asistencia de enfermería han sido sublimados por los avances tecnológicos y por los obstáculos institucionales.
- Una cuestión trascendental para la enfermería actual y futura es la preservación y evolución del cuidado humano.
- El cuidado humano puede ser efectivamente demostrado y practicado a través de las relaciones interpersonales. Los procesos humanos intersubjetivos mantienen vivo un sentir común de humanidad, la identificación de sí mismo con los otros.

1.1.2. TEORÍAS DE DOROTEA OREM

A) TEORÍA DEL AUTO CUIDADO: En la que explica el concepto de auto cuidado como una contribución constante del individuo a su propia existencia: “El auto cuidado es una actividad aprendida por los individuos, orientada hacia un objetivo. Es una conducta que existe en situaciones concretas de la vida, dirigida por las personas sobre sí mismas, hacia los demás o hacia el entorno, para regular los factores que afectan a su propio desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar”. Define además tres requisitos de auto cuidado, entendiendo por tales los objetivos o resultados que se quieren alcanzar con el auto cuidado:

REQUISITOS DE AUTO CUIDADO UNIVERSAL: son comunes a todos los individuos e incluyen la conservación del aire, agua, eliminación, actividad y descanso, soledad e integración social, prevención de riesgos e interacción de la actividad humana.

REQUISITOS DE AUTO CUIDADO DEL DESARROLLO: promover las condiciones necesarias para la vida y la maduración, prevenir la aparición de condiciones adversas o mitigar los efectos de dichas situaciones, en los distintos momentos del proceso evolutivo o del desarrollo del ser humano: niñez, adolescencia, adulto y vejez

REQUISITOS DE AUTO CUIDADO DE DESVIACIÓN DE LA SALUD, QUE SURGEN O ESTÁN VINCULADOS A LOS ESTADOS DE SALUD.

a) Teoría del déficit de auto cuidado: En la que describe y explica las causas que pueden provocar dicho déficit. Los individuos sometidos a limitaciones a causa de su salud o relaciones con ella, no pueden asumir el auto cuidado o el cuidado dependiente. Determina cuando y porque se necesita de la intervención de la enfermera.

b) Teoría de los sistemas de enfermería: en la que se explican los modos en que las enfermeras/os pueden atender a los individuos, identificando tres tipos de sistemas:

Sistemas de enfermería totalmente compensadores: la enfermera suple al individuo.

Sistemas de enfermería parcialmente compensadores: el personal de enfermería proporciona auto cuidado.

Sistemas de enfermería de apoyo-educación: la enfermera actúa ayudando a los individuos para que sean capaces de realizar las actividades de auto cuidado, cosa que no podrían hacer sin esta ayuda.

La enfermera actúa cuando el individuo, por cualquier razón, no puede auto cuidarse. Los métodos de asistencia de enfermería que de Orem propone, se basan en la relación de ayuda y/o suplencia de la enfermera hacia el paciente, y son:

- Actuar en lugar de la persona, por ejemplo en el caso del enfermo inconsciente.
- Ayudar u orientar a la persona ayudada, como por ejemplo en el de las recomendaciones sanitarias a las mujeres embarazadas.
- Apoyar física y psicológicamente a la persona ayudada. por ejemplo, aplicar el tratamiento médico que se haya prescrito.
- Promover un entorno favorable al desarrollo personal, como por ejemplo las medidas de higiene en las escuelas.
- Enseñar a la persona que se ayuda; por ejemplo, la educación a un enfermo colostomizado en cuanto a la higiene que debe realizar.

Orem define el objetivo de la enfermería como:” ayudar al individuo a llevar a cabo y mantener por sí mismo acciones de autocuidado para conservar la salud y la vida, recuperarse de la enfermedad y/o afrontar las consecuencias de dicha enfermedad”. Además afirma que la enfermera puede utilizar cinco métodos de ayuda: actuar compensando déficits, guiar, enseñar, apoyar y proporcionar un entorno para el desarrollo. El concepto de autocuidado refuerza la participación activa de las personas en el cuidado de su salud, como responsables de decisiones que condicionan su situación, coincidiendo de lleno con la finalidad de la promoción de la salud. Hace necesaria la individualización de los cuidados y la implicación de los usuarios en el propio plan de cuidados, y otorga protagonismo al sistema de preferencias del sujeto. Por otro lado supone trabajar con aspectos relacionados con la motivación y cambio de comportamiento, teniendo en cuenta aspectos novedosos a la hora de atender a los escolares (percepción del problema, capacidad de autocuidado, barreras o factores

que lo dificultan, recursos para el autocuidado, etc.) y hacer de la educación para la salud la herramienta principal.

1.1.3. 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.

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado del cuerpo es 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; sino que es importante para la salud y la seguridad de los escolares en la institución. Los estudiantes 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 o trastornos de la piel.

- **PRÁCTICAS ÚTILES**

El lavado de manos y el cuidado de la piel pueden prevenir infección 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 antes y después de usar los servicios sanitarios y en ciertas actividades cotidiana para controlar la propagación de gérmenes que pueden causar influenza o gripe común.

- **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; cuales son los conocimientos relacionados con la salud que poseen, que 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 los que conocen y su actuación.

- **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.

- **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, aprenden a vivir en sociedad, identificado por la colectividad en que se desarrollan.

Esta mejoría de los procesos de formación y desarrollo de la personalidad ha de configurarse en el contexto de relaciones que se dan en la institución, que le permitan comprender, asimilar y poner en práctica el cambio y crecimiento personal y social cuyo funcionamiento se basa en los valores asimilados por la sociedad. En el contexto de los cambios que han operado y las transformaciones que imponen la revolución científico-técnica, la higiene escolar ha alcanzado un mayor desarrollo.

- **CUIDADO DE HIGIENE PERSONAL**

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Entonces el cuidado de la higiene es la acción de cuidar (preservar, guardar, conservar, asistir) a través de prácticas saludables, como estar limpios, nos, lavarnos las manos, utilizar ropa limpia, el cepillado dental, el corte de uñas, ya que esto se ve reflejado en la imagen corporal, porque una persona que no se cepilla va a tener caries dental, o una persona que no se baña va a estar

- **PRÁCTICAS DE HIGIENE**

LA DUCHA DIARIA

Se favorece la transpiración de la piel y evitamos el riesgo de infección. También nos hace sentir mejor y más aceptados por los demás. El aseo personal mejora nuestra

imagen y por lo tanto también nuestra autoestima. La falta de higiene, puede provocarnos enfermedades de la piel y el sistema digestivo, así como la aparición de ciertos parásitos como piojos, garrapatas y otros.

PASOS PARA UN BUEN BAÑO

- Abrir la ducha.
- Quedarse entre 10 y 20 segundos bajo el agua para que el cabello se humedezca.
- Tomamos el Jabón (preferentemente que sea de tocador no Blanco) frotamos el Jabón en las manos.
- Pasamos las manos enjabonadas por todas las partes donde el cuerpo humano transpira (pecho, axilas, cuello, rodillas, brazos, partes íntimas).
- Nos ponemos debajo del agua para enjuagarnos y sacarnos el jabón del cuerpo
- Salimos de la ducha o bañera.
- Secar intensamente debajo de las zonas siguientes: (cabeza, cuello, axilas, los genitales) esto evitará pérdida de la piel.
- Es recomendable cambiarse la ropa después del baño, especialmente la ropa interior. Además de todas las ventajas de salud que reporta, el baño es una actividad relajante porque estimula la circulación sanguínea.

HIGIENE DEL VESTIDO

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el ués de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente yeden estar sucios los niños porque ellos no se asean bien. Los niños/as deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas. De fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día. Para

dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente al usarla durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas al mismo.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad. Conviene que el vestido esté limpio, y esté adecuado a la estación del año en que nos encontremos, en invierno necesitaremos llevar ropa de abrigo.

El contacto con objetos, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes causantes de enfermedades.

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas.

Para lavarte las manos sigue las siguientes recomendaciones:

- Usa agua y jabón hasta lograr abundante espuma.
- Frota tus manos y muñecas una con la otra aproximadamente por medio minuto
- Lava tus manos completamente, asegurándote de frotar con la espuma las partes que están entre los dedos y alrededor de las uñas.
- Enjuaga muy bien la espuma de tus manos con agua tibia.
- Finalmente, seca tus manos por completo con toallas de papel limpias o con tu pañuelo personal, no debes de usar toallas que otros han usado porque pueden propagar enfermedades.

TIEMPOS DEL LAVADO DE MANOS



HIGIENE DE LAS UÑAS

Tras la ducha, es un buen momento para revisar la total limpieza de las uñas de manos y pies y realizar su corte frecuente y cuidadoso, completamente recto para las de los pies y redondeado para las de las manos.

En las uñas a menudo, la suciedad y los gérmenes se esconden debajo de las mismas. Los niños se rascan sus órganos genitales, se meten la mano en la nariz, se rascan salpullidos y se meten las manos en la boca. Si se mantienen las uñas de los niños cortas y limpias se reduce la posibilidad de propagación de los gérmenes a otras personas.

HIGIENE DE LA NARIZ

La nariz interviene en la respiración, acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. Para ello es necesaria la producción de moco que sirva como lubricante y filtro para el aire. Su limpieza consiste en eliminar el exceso de moco con frecuencia, varias veces al día, y con él, las partículas y microorganismos filtrados.

HIGIENE DE LA BOCA

De esta forma prevenimos también la caries dental y la enfermedad. El cepillado en forma de "barrido" de los dientes con una crema florada tras cada comida, es la medida de prevención más importante es un hábito muy importante para la salud los dientes de la boca y del organismo en general.

Constituye el medio ideal para gozar de una buena salud oral, ya que elimina los restos de comida de la boca, favorece un buen sabor, evita el mal olor y crea una sensación de confort en la cavidad oral, mejorando también la estética y la calidad de vida de las personas.

Cómo Cepillarse

- Limpie las superficies externas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores de arriba abajo.
- Limpie las superficies internas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores.
- Cepille las muelas en forma circular.
- Limpie las superficies de masticación.

HIGIENE DE LA PIEL

La Dra. Elizabeth P. (2012) manifiesta que:

“El cuidado de la piel es fundamental, ya que es un órgano muy importante, ya que nos protegen del mundo exterior, más proporcionándole sensación y ayuda a regular la temperatura.”

Los pasos para el buen cuidado de nuestra piel:

- Limpieza (dermolimpiador para cada tipo de piel)
- Exfoliación opcional
- Tonificación
- Humectación (específico para tipo de piel)
- Protección solar (bloqueador o pantalla mayor a 30 FPS)

HIGIENE DEL CABELLO

Los adultos deben estar atentos a la posible aparición de piojos en sus niños y solo en caso de producirse, debe seguirse un tratamiento correcto y completo:

- Empapar el cabello sin lavar con una loción contra piojos, a base de piretrinas y dejarlo actuar unas 2-4 horas.
- No tapar la cabeza con toallas o similares, porque absorben el producto.
- Se puede cubrir la cabeza con un gorro de plástico.

- No secar el pelo con secador, porque anula la loción.
- Lavar el cabello con champú normal o contra piojos y enjuagarlo con agua y vinagre (una parte de vinagre y dos de agua) para despegar las liendres.
- Quitar las liendres con la mano, que es lo más eficaz, o peinando con una lendrera 5-10 minutos.

Este tratamiento se realizará 3 veces en total, cada 10 días. La ropa, toallas, ropa de cama, etc., debe lavarse con agua caliente. Los peines, adornos del pelo, etc., se sumergirán en loción contra piojos durante unos 10 minutos.

Es muy importante examinar a todos los que conviven, adultos y pequeños cuando en una casa hay una persona con piojos, y aplicar el tratamiento a los que estén afectados. No intercambiar objetos de uso personal como toallas o peines.

HIGIENE DE LOS OJOS

Tienen un mecanismo propio de limpieza que son las lágrimas. Si entra en ellos alguna sustancia o cuerpo extraño, lo mejor es lavar al chorro del agua y si es necesario, acuda a un centro sanitario.

Para el estudio y la lectura tiene que haber buena luz, evitando las sombras, brillos y movimientos que provoquen un mayor esfuerzo de los ojos para acomodarse a cada situación. La revisión periódica de la vista es necesaria para evitar el empeoramiento de cualquier problema visual que pudiera existir

1.1.4. LOS ESTILOS DE VIDA

El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) definió en 1986 el estilo de vida como “Una forma general de vida basada en la interacción entre las condiciones de vida en un sentido amplio y los patrones individuales de conducta determinados por factores socioculturales y características personales”. El estilo de vida que adoptamos tiene repercusión en la salud tanto física como psíquica.

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en la salud. Comprende hábitos como la práctica habitual de ejercicio, alimentación adecuada y saludable, el tiempo libre, actividades de socialización, mantener la autoestima alta, etc.

Un estilo de vida poco saludable es causa de numerosas enfermedades como la obesidad o el estrés. Comprende hábitos como el consumo de sustancias tóxicas (alcohol, drogas), el tabaquismo, el sedentarismo, las prisas, la exposición a contaminantes, etc.

Casimiro y cols. (1999) definen estilo de vida como:

"los comportamientos de una persona, tanto desde un punto de vista individual como de sus relaciones de grupo, que se construye en torno a una serie de patrones conductuales comunes". Gutiérrez (2000) lo define como "la forma de vivir que adopta una persona o grupo, la manera de ocupar su tiempo libre, el consumo, las costumbres alimentarias, los hábitos higiénicos.

EPIDEMIOLOGIA

En epidemiología, el estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables y otras veces son nocivas para la salud. En los países desarrollados los estilos de vida poco saludables son los que causan la mayoría de las enfermedades. Dentro del triángulo epidemiológico causante de enfermedad, estaría incluido dentro del factor huésped.

- Consumo de sustancias tóxicas: tabaco, alcohol y otras drogas.
- Ejercicio físico.
- Sueño nocturno.
- Conducción de vehículos.
- Estrés.
- Dieta.
- Higiene personal.
- Manipulación de los alimentos.
- Actividades de ocio o aficiones.
- Relaciones interpersonales.
- Medio ambiente.
- Comportamiento sexual.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

Hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables.

EJERCICIO FÍSICO. Se considera ejercicio físico, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad que mejora y mantiene la actitud del cuerpo, la salud y el bienestar de la persona.

DIETA(ALIMENTACIÓN).- El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir.

Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc. que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales.

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.

ACTIVIDADES DE OCIO .- el ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.

RELACIONES PERSONALES.- Se trata de relaciones sociales, como las personas se relacionan con otra persona y el ambiente.

ESTILO DE VIDA NOCIVOS.- El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son nocivas (causan daño a la salud).

DESCUIDO PERSONAL.-Es cuando una persona olvida o no le toma importancia al cuidado de su cuerpo o higiene.

VICIOS.- Un vicio es todo aquel hábito o práctica que se considera inmoral, depravado o degradante en una sociedad.

1.1.5. CONOCIMIENTOS DE SALUD

Conocimiento de salud es el estado de quien conoce o sabe algo, acerca de su entorno y de sí mismo, es quien almacena información mediante experiencia o el aprendizaje. En este caso es quien conoce o sabe sobre temas de salud, como el tema estudiado, ya sea el lavado de manos, higiene de los alimentos, baño personal, cepillado dental.

El conocimiento de salud es sinónimo de prevención de enfermedades, ya que aquella persona que sabe las consecuencias de la mala higiene, va hacer lo correcto y lo más beneficioso para su salud.

Los conocimientos, actitudes y prácticas en salud, al igual que otros aspectos que forman parte de las culturas de las comunidades, se difunden dentro del grupo familiar especialmente a través de la interacción del subsistema madre-hijo. Se puede plantear entonces que la mayor eficiencia de la educación para la salud se podría alcanzar a través de programas focalizados en las madres.

Sin embargo, no existe una institución que congregate en forma permanente a todas las madres, resultando muy difícil alcanzar a este grupo, objetivo para promover estilos de vida saludables.

1.1.6. LENGUAJE DE ENFERMERÍA

TAXONOMÍA DE LA CLASIFICACIÓN DEL CUIDADO CLÍNICO (CCC)

Aplicados al escolar, en sus hábitos de salud y estilo de vida

La “**CLASIFICACIÓN DE LOS CUIDADOS CLÍNICOS**” (CCC).

Esta versión 2.5 es el resultado y cambios realizados a la versión 2.0, aprobados en Febrero del 2011 por el Comité Científico Nacional y publicados en Marzo del 2012. Esta terminología fue desarrollada por la Dra. Virginia K. Saba y sus colegas de la Universidad de Georgetown.

Provee un marco de referencia único, una estructura de codificación y conceptos que identifican la esencia del cuidado de enfermería, conformado por 4 patrones de cuidado: funcional, fisiológico, psicológico y de comportamientos de salud; cada uno de ellos está constituido por componentes que son 21. En las etapas del proceso enfermero, se inicia con la identificación del diagnóstico de enfermería basada en la valoración de signos y síntomas, seguido de la selección de intervenciones de enfermería y las acciones necesarias para la obtención de resultados, que se evidencian en el proceso terapéutico que a continuación se menciona:

VALORACIÓN: La Valoración está dada por cuatro patrones fundamentales y cada uno de ellos se divide en componentes siendo el siguiente:

- **Patrón conductas de salud:** Componentes
- **Patrón funcional:** Componentes

- **Patrón fisiológico:** Componentes
- **Patrón psicológico:** Componente

LOS PATRONES MÁS UTILIZADOS EN LOS ESCOLARES CON REFERENTE LOS ESTILOS DE VIDA E HIGIENE SON:

I. PATRÓN CONDUCTAS DE SALUD	3. Componente Conductas de Salud (G).
II. PATRÓN FUNCIONAL	4. Componente Actividad (A).
	6. Componente Nutricional (J).
	7. Componente Auto cuidado (O).
III. PATRÓN FISIOLÓGICO	13. Componente Regulación Física (K).
	14. Componente Integridad de la Piel (R).
	17. Componente Ciclo Vital (V)
IV. PATRÓN SICOLÓGICO	20. Componente Rol-Relaciones (M)

NANDA

Los Diagnósticos más utilizados en los escolares, de acuerdo a la investigación higiene, estilos de vida.

- Actividad, Alteración de la - Ac.01.0
- Actividad, Intolerancia a la – Ac01.1
- Actividad, Riesgo de Intolerancia a la - a.01.2
- Alimentación, Déficit de - O.37.0
- Autocuidado, Déficit de - O.38.0
- Baño/Higiene, Déficit - O.35.0

- Baja Autoestima Situacional - P.43. 4
- Conducta de Búsqueda de Salud, Alteración en la - G.18.0
- Conocimientos, Déficit de - D.08.0
- Conocimientos acerca del Proceso de la Enfermedad, Déficit de - D.08.3
- Imagen Corporal, Trastorno de la - P.43. 1
- Infección, Riesgo de - K.25. 5
- Integridad de la Piel, Alteración de la - R.46.0
- Lesión, Riesgo de - N.33.0
- Mantenimiento de la Salud, Alteración en el - G.17.0
- Movilidad Física, Deterioro de la - A.01.5
- Membranas Mucosas Orales, Deterioro de las - R.46. 1
- Nutrición Corporal, Riesgo de Déficit en la - J.24. 2.
- Rol de Cuidador, Cansancio en el - M.27. 4.
- Sueño, Alteración del Patrón - A.01.6.
- Sueño, Deprivación del - A.01.7.
- Aquí mediremos los resultados de los diagnósticos ya mencionado

CLASIFICACIÓN DEL CUIDADO CLÍNICO (CCC) VERSIÓN 2.5, 3 RESULTADOS ENFERMEROS NOC

RESULTADOS ESPERADOS

Mejorar (.1)

Estabilizar (.2)

Evitar Deterioro (.3)

Ejemplo: Alteración de la Actividad, Mejorar – A.01.0.1

RESULTADOS ACTUALES

Mejorado (.1)

Estabilizado (.2)

Deteriorado (.3)

Ejemplo: Alteración de la Actividad, Estabilizado – A.01.0.2

Para mejorar la atención de enfermería en el comportamiento del escolar, siguiendo los siguientes parámetros:

- Valorar/Monitorear
- Enseñar/Instruir
- Manejar/Realizar
- Coordinar/Referir

A. COMPONENTE ACTIVIDAD

Cuidado de la Actividad: Acciones realizadas para llevar a cabo actividades fisiológicas o psicológicas de la vida diaria.

Manejo del Patrón Sueño: Acciones realizadas para mantener los ciclos del sueño y despertar.

Cuidado Recreacional: Acciones realizadas para fomentar el interés en actividades de tiempo libre y el juego.

J. COMPONENTE NUTRICIONAL

Cuidado de la Nutrición: Acciones realizadas para apoyar la ingesta de alimentos y nutrientes.

Dieta Regular: Acciones realizadas para apoyar la ingesta de alimentos y nutrientes de acuerdo con estándares de nutrición establecidos.

Dieta Especial: Acciones realizadas para apoyar la ingesta de alimentos y nutrientes prescritos con un propósito específico.

K. COMPONENTE REGULACIÓN FÍSICA

Historia de Salud: Acciones realizadas para obtener información acerca del estado de salud y de enfermedades anteriores.

Promoción de la Salud: Acciones realizadas para motivar el mejoramiento del estado de salud.

M. COMPONENTE ROL-RELACIONES

Grupo de elementos que se refieren a interacciones interpersonales, laborales, sociales, familiares y sexuales.

Análisis de la Situación del Hogar: Acciones realizadas para el análisis del ambiente donde se vive.

Análisis de los Procesos Familiares: Acciones realizadas para apoyar un cambio o modificación en un grupo de personas relacionadas.

O. COMPONENTE AUTOCUIDADO

Grupo de elementos que se refieren a la capacidad de llevar a cabo actividades para el mantenimiento personal.

Cuidado Personal: Acciones realizadas para el cuidado de uno mismo.

Actividades del Diario Vivir (ADVs): Acciones realizadas para apoyar actividades de mantenimiento personal.

Actividades Instrumentales del Diario Vivir (AIDVs): Actividades complejas realizadas para apoyar habilidades básicas de la vida.

R. COMPONENTE INTEGRIDAD DE LA PIEL

Grupo de elementos que se refieren a las membranas mucosas, corneal, tegumentaria o a las estructuras subcutáneas del cuerpo

Cuidado de la Boca: Acciones realizadas para el manejo de problemas de la cavidad oral.

Cuidado de la Piel: Acciones realizadas para el manejo de los tegumentos y la piel.

Control de la Integridad de la Piel: Acciones realizadas para dar soporte en caso de problemas de los tegumentos y piel.

1.1.7. PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA (P.A.E.)

El Proceso de Atención de Enfermería (P.A.E.) es la aplicación del método científico a la práctica asistencial de la enfermería. Este método permite a las enfermeras prestar cuidados de una forma racional, lógica y sistemática.

OBJETIVOS DEL P.A.E

- Servir de instrumento de trabajo para el personal de enfermería.
- Imprimir a la profesión un carácter científico.
- Favorecer que los cuidados de enfermería se realicen de manera dinámica, deliberada, consciente, ordenada y sistematizada.
- Traza objetivos y actividades evaluables.
- Mantener una investigación constante sobre los cuidados.
- Desarrollar una base de conocimientos propia, para conseguir una autonomía para la enfermería y un reconocimiento social.

ETAPAS del P.A.E

- Valoración.
- Diagnóstico enfermero.
- Planificación.
- Intervención.
- Evaluación.

RECOGIDA Y SELECCIÓN DE DATOS (VALORACIÓN)

VALORACION (griffin , Phaneuf(1999) “Método sistemático de recogida de datos, que consiste en la apreciación del individuo, familia y comunidad con la finalidad de identificar necesidades potenciales o reales de salud” “ Proceso organizado y sistemático de búsqueda de información realizado a partir de diversas fuentes. Con el fin de descubrir el grado de satisfacción de la persona, identificar de este modo sus problemas, conocer sus recursos personales y planificar las intervenciones que puedan Ayudarla”.

ETAPA DE VALORACIÓN: OREM.

Requisitos universales del autocuidado son comunes a todos los seres humanos e incluyen la conservación del aire, agua, alimentos, eliminación, la actividad y el descanso, soledad e interacción social, la prevención de riesgos y promoción de la actividad humana.

Estos 8 requisitos representan los tipos de acciones humanas que proporcionan las condiciones internas y externas para mantener la estructura y la actividad, que a su vez apoyan el desarrollo y la maduración humana. Cuando se proporciona de forma eficaz, el autocuidado o la asistencia dependiente organizada en torno a los requisitos universales, fomenta positivamente la salud y el bienestar.

Requisitos:

- Mantenimiento de un ingreso suficiente de aire.
- Mantenimiento de una ingesta suficiente de agua.
- Mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos.
- Provisión de cuidados asociados con procesos de eliminación urinaria e intestinal.
- Equilibrio entre actividades y descanso.

- Equilibrio entre soledad y la comunicación social.
- Prevención de peligros para la vida, funcionamiento y bienestar humano.
- Promoción del funcionamiento humano, y el desarrollo dentro de los grupos sociales de acuerdo al potencial humano.

Se realiza la recolección de datos a través de la entrevista, revisión de antecedentes clínicos:

Detectar los requisitos de autocuidados de los integrantes del grupo escolar, en relación a los estilos de vida e higiene. Se detectan, principalmente, varios tipos de requisitos de autocuidados, el primer mantenimiento de una ingesta suficiente de agua. Ya que en las escuelas es importante el agua sobre todo para calmar la sed, evitar deshidratación, al igual que también lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, mantenimiento de una ingesta suficiente de alimentos, ya que ya que el escolar ingiere los alimentos que envían en la lonchera lo cual muchas veces el cuidador no conoce sobre valores nutricionales y les envían alimentos verdaderamente pobres en nutrientes, es aquí el trabajo de enfermería atender los resultados, educar a seguir una educación nutricional y aprender a vivir saludables, otro tipos de requisitos detectados fueron los equilibrios entre actividades y descanso. Pues se requería garantizar un desarrollo, crecimiento y evolución normal hacia la adultez madura, al haber un riesgo de desarrollo de complicaciones.

MANTENIMIENTO DE UN APORTE DE AGUA SUFICIENTE.

- Ingesta típica diaria de líquidos.
- Piel en relación a la hidratación.

MANTENIMIENTO DE UN APORTE DE ALIMENTOS SUFICIENTE.

- Ingesta típica diaria de alimentos.
- Peso.
- Pérdida/Ganancia.
- Deglución (Tolerancia, malestar).
- Dentadura.
- Restricciones médicas.

MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO ENTRE LA ACTIVIDAD Y EL REPOSO.

- Lugar de descanso, despejado, amplio, ventilado
- Ejercicio diario.
- Descanso (Cómo se encuentra al levantarse).

MANTENIMIENTO DE UN APORTE DE ALIMENTOS SUFICIENTE

- Ingesta típica diaria de alimentos.

MANTENIMIENTO DEL EQUILIBRIO ENTRE LA ACTIVIDAD Y EL REPOSO.

- Ejercicio diario.
- Descanso (Cómo se encuentra al levantarse).

PREVENCIÓN DE PELIGROS PARA LA VIDA, EL FUNCIONAMIENTO Y EL BIENESTAR HUMANOS.

- Factores ambientales (vivienda, entorno).

EXAMEN FÍSICO: CÉFALO-CAUDAL –PARA VALORAR LA HIGIENE DEL ESCOLAR

- **Cabeza.**
- **Cabello** (Aseo, limpio sucio, pediculosis, caspa, malos olores).
- **Ojos** (aseo, presencia de lagaña, hidratación)
- **Nariz** (Aseo, secreciones, característica de las secreciones).
- **Oídos** (, Aseo, limpios sucios parte externa, parte interna presencia de cerumen, olores).
- **Boca** (aseo, dientes, caries, halitosis, gingivitis).
- **Cuello:** (aseo limpio, sucio, lesiones).
- **Tórax:** presencia de lesiones, aspecto de buena higiene.
- **Abdomen:** Ombligo con presencia de suciedad o se conserva limpio.
- **Columna:** Presencia de lesiones, aspecto de buena higiene.
- **Extremidades:** Movilidad, higiene, alineación, integridad de la piel.
- **Genitales:** Desarrollo sexual, higiene, lesiones, alteraciones.

DIAGNÓSTICO DE ENFERMERÍA

El diagnóstico enfermero o diagnóstico de Enfermería, es un juicio sintético de las respuestas humanas del individuo, familia o comunidad que requieren cuidados de salud en la prevención de la enfermedad, el mantenimiento y mejora de la salud o el

fin de la vida. Su objetivo es identificar el estado de salud de un paciente o cliente y los problemas relativos al cuidado de su salud.

DIAGNÓSTICOS DE ENFERMERÍA CCC REFERENTE AL ESCOLAR

Alteración de la Actividad: Cambio o modificación en la energía utilizada por el cuerpo.

Intolerancia a la Actividad: Incapacidad para llevar a cabo actividades fisiológicas o psicológicas de la vida diaria.

Riesgo de Intolerancia a la Actividad: Aumento de la posibilidad de incapacidad para llevar a cabo actividades fisiológicas o psicológicas de la vida diaria.

Déficit de Actividades Recreativas: Falta de interés o compromiso con actividades para el tiempo libre.

Alteración del Patrón Sueño: Desequilibrios en el ciclo normal de sueño-vigilia.

Déficit de Conocimientos: Falta de información, entendimiento o comprensión.

Déficit de Conocimientos acerca del Proceso de la Enfermedad: Falta de información sobre la morbilidad, curso o tratamiento de una condición de salud.

Alteración en el Mantenimiento de la Salud: Cambio o modificación en la capacidad de manejar necesidades relacionadas con la salud.

Alteración de la Nutrición: Cambio o modificación en las comidas y nutrientes.

Riesgo de Infección: Aumento de la posibilidad de contaminación con gérmenes productores de enfermedad.

Riesgo de Lesión: Aumento de la posibilidad de daño o pérdida.

Déficit Baño/Higiene: Deterioro de la capacidad de aseo personal.

Déficit Arreglo/Vestido: Incapacidad de vestirse y acicalarse.

Déficit de Autocuidado: Deterioro de la capacidad de mantenimiento personal.

Alteración de las Actividades del Diario Vivir (ADVs): Cambio o modificación de la capacidad de mantenimiento personal.

Trastorno de la Imagen Corporal: Percepción distorsionada de la forma en que luce el propio cuerpo.

Alteración de la Integridad de la Piel: Cambio o modificación en las condiciones de la piel.

PLANIFICACIÓN

Se desarrollan estrategias para prevenir, minimizar o corregir los problemas, así como para promocionar la salud.

DIAGNÓSTICO ENFERMERO	RESULTADOS	INTERVENCIONES
Alteración de la Nutrición	Mejorado (1) Estabilizado (2) deterioro(3)	Cuidado de la nutrición Dieta regular Dieta especial
DIAGNÓSTICO ENFERMERO	RESULTADOS	INTERVENCIONES
Déficit de autocuidado	Mejorado (1) Estabilizado (2) Evitar deterioro(3)	Cuidado personal Actividades del diario vivir Actividades instrumentales del diario vivir
Déficit del baño / higiene	Mejorado (1) Estabilizado (2) Evitar deterioro(3)	Cuidado personal Actividades del diario vivir Actividades Instrumentales del diario vivir

DIAGNÓSTICO ENFERMERO	RESULTADOS	INTERVENCIONES
Déficit de conocimiento	Mejorado (1) Estabilizado (2) Evitar deterioro(3)	Enseñanza Instruir Educar
DIAGNÓSTICO ENFERMERO	RESULTADOS	INTERVENCIONES
Alteración de la integridad de la Piel	Mejorado (1) Estabilizado (2) deterioro(3)	Cuidado de la boca Cuidado de la piel Control de la integridad de la piel
Alteración del patrón sueño	Mejorado (1) Estabilizado (2) Evitar deterioro(3)	Manejo del patrón sueño Hábito de lectura como cuentos antes de dormir No ingerir alimentos antes de dormir Agradecimiento mediante una oración por este día

DIAGNÓSTICO ENFERMERO	RESULTADOS	INTERVENCIONES
Trastorno de la Imagen Corporal	Mejorado (1) Estabilizado (2) Evitar deterioro(3)	Actividades del diario vivir Actividades instrumentales del diario vivir
Déficit Arreglo/Vestido	Mejorado (1) Estabilizado (2) Evitar deterioro(3)	Cuidado Personal Cuidado en la vestimenta Vestimenta de acuerdo a la ocasión.

EJECUCIÓN O INTERVENCIÓN

Las intervenciones de enfermería son estrategias concretas diseñadas para ayudar al paciente a conseguir los objetivos. Se basan en el factor o factores identificados en las exposiciones de diagnósticos de enfermería. Por tanto las intervenciones de definen las actividades necesarias para eliminar los factores que contribuyen a la respuesta humana.

El control de Salud Escolar tiene como objetivo contribuir a la prevención e identificación temprana de alteraciones o enfermedades con el fin de mejorar la salud de los escolares. Este control se proporciona salud escolar, es una instancia ideal para reforzar conductas y entregar educación a los alumnos.

Ejemplo.

ESTILO DE VIDA, HIGIENE

INTERVENCIONES	ACTIVIDADES
<ul style="list-style-type: none"> • Ayuda al autocuidado 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Comprobar la capacidad del escolar para ejercer autocuidados independientes. ▪ Observar la necesidad por parte del escolar, de dispositivos de adaptación para la higiene personal, vestirse, el arreglo personal, el aseo y alimentarse. ▪ Ayudar al paciente a aceptar las necesidades de dependencia. ▪ Establecer una rutina de actividades de autocuidados

INTERVENCIONES	ACTIVIDADES
<p style="text-align: center;">Higiene /baño</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuidado del cabello 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Enseñar a: ▪ Lavar el cabello ▪ Secar el cabello con toalla o secador ▪ Cepillar /peinar al cabello a diario ▪ Utilizar un peine de púas o dientes anchos ▪ Aplicar crema al cuero cabelludo si es necesario ▪ Cortar cabello en el caso de los niño ▪ Trenzar o peinar bien en caso de las niñas
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cuidado de las uñas 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Cortar las uñas cuando estén largas para evitar enfermedades ▪ Humedecer la zona alrededor de la uña para evitar sequedad ▪ Enseñar la importancia de tener uñas cortas ▪ Observar el estado de las uñas

INTERVENCIONES	ACTIVIDADES
Fomentar la salud bucal	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Explicar la necesidad de del cuidado bucal diario como hábito ▪ Inspeccionar con regularidad la mucosa bucal ▪ Enseñar a utilizar el uso del hilo dental. ▪ Enseñar que el cepillado es tres veces al día. ▪ Enseñar que el cepillado es con pasta, cepillo, e hilo dental. ▪ Referir al odontólogo si es necesario
Fomento del ejercicios	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Animar a empezar con un ejercicio. ▪ Ayudar al escolar a empezar un programa de ejercicio ▪ Educar al escolar la importancia del ejerció físico ▪ El baño luego del ejerció físico es de mucha importancia
Vigilancia de la piel	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Observar el estado de la piel , si está limpio o sucio, ▪ Observar presencia de lesiones ▪ Observar si hay excesiva sequedad o humedad en la piel ▪ Enseñar que la piel es parte importante de nuestro cuerpo

INTERVENCIONES	ACTIVIDADES
<p data-bbox="430 743 703 772" style="text-align: center;">Educación sanitaria</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="911 415 1398 554">▪ Determinar los grupos de riesgo en los escolares, y márgenes de edad que se beneficien más de la educación sanitaria. <li data-bbox="911 600 1398 739">▪ Identificar los factores internos y externos que puedan mejorar o disminuir la motivación en la conducta sanitaria. <li data-bbox="911 785 1398 924">▪ Determinar el conocimiento sanitario actual y la conducta del estilo de vida de los escolares familias o grupos objetivos. <li data-bbox="911 970 1398 1024">▪ Formular los objetivos del programa de educación sanitaria. <li data-bbox="911 1071 1398 1167">▪ Enseñar estrategias que puedan utilizarse para resistir conductas insalubres.
<p data-bbox="386 1465 747 1495" style="text-align: center;">Asesoramiento nutricional</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li data-bbox="911 1213 1398 1310">▪ Utilizar normas nutricionales aceptadas para ayudar al escolar a la ingesta dietética. <li data-bbox="911 1356 1398 1453">▪ Determinar el conocimiento del escolar sobre los cuatro grupos alimenticios básicos <li data-bbox="911 1499 1398 1596">▪ Discutir las necesidades nutricionales y la percepción del escolar. <li data-bbox="911 1642 1398 1709">▪ Comentar los gustos y aversiones alimentarias del escolar.

EVALUACIÓN

La evaluación es la fase final del proceso de enfermería y se produce siempre que el profesional de enfermería interacciona con paciente en este caso el escolar.

En esta parte se anotan todas las metas logradas y las que no se logró en el proceso, luego de la valoración al escolar ya sea por requisitos de autocuidado o por un examen físico céfalo caudal entre otras ,observando el estilo de vida y hábitos de higiene, se procede dar un diagnóstico de trabajo, el cual también lo acompañan resultados e intervenciones, para lograr que el alumno se llene de conocimiento a través de enseñanza y pueda lograr su autocuidado , el logro , fracaso del plan de cuidado se obtiene mediante la evaluación ya que se observa lo que ha aprendido el escolar o los hábitos de salud que ya pone en práctica ,en el caso de no ser así se modifican las intervenciones y las actividades para que en la evaluación nos dé resultados positivos ,del plan de cuidado que hayamos elaborado .

1.1.8. ROL DE LA ENFERMERA EN EL CUIDADO DE LA HIGIENE ESCOLAR

El cuidar es la esencia de la enfermería, la cual se ejecuta a través de una serie de acciones de cuidados dirigidos a otros seres humanos o grupos con afecciones físicas, reales o potenciales, con el fin de mejorar o aliviar molestias. Por tal razón las personas que ejercemos esta profesión deben poseer el conocimiento y la capacidad intelectual que nos permita resolver problemas, comunicarse y reflexionar críticamente sobre los problemas inherentes o que alteran la salud de las personas a las que cuidan.

Por consiguiente la enfermera(o) para ofrecer un cuidado oportuno al ser humano que tiene a su cargo debe realizarle una serie de acciones de cuidado, donde ejecuta acciones físicas para mantener el bienestar, los cuales van a depender de la condiciones de salud del paciente y acciones psicosociales, relacionadas a brindarle un trato amable. Igualmente, cabe destacar que todos estos cuidados que realiza la enfermera(o) deben ser realizados de forma eficiente, eficaz y oportuna y de acuerdo a los procedimientos establecidos.

De ahí que, satisfacer la necesidad de la higiene y el confort sea fundamental para el mantenimiento y restablecimiento de la salud del ser humano, pues la piel es la primera línea de defensa contra las infecciones y las lesiones de los tejidos, además las personas se sienten mejor cuando están frescas y limpias.

La higiene personal es el cuidado que la gente toma sobre sí misma en consideración de su salud; es un asunto altamente individual vinculado con los valores y las prácticas. En tal sentido se busca que los escolares adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es un clásico dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños.

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental en la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello. Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños no quieren lavarse.

Hay que abandonar posiciones moralistas, en las que la limpieza es buena y la suciedad es mala, es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar y vivencias agradables. Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el niño/a se sienta a gusto. No martillar al niño/a con conductas aconsejables, se debe dejar que el niño experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también. La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello.

Se puede mencionar que la higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o asco. Comprende otra serie de aspectos como: el ejercicio físico, la alimentación, el sueño. La higiene personal y del entorno es básica para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales. La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Aunque es una parte importante de nuestra vida cotidiana en la casa, la higiene personal no es solo acerca de tener el pelo bien peinado y cepillarse los dientes. Es importante para la salud ya que esta busca evitar la exposición por medio de una barrera sobre la piel con el uso de equipos de protección personal; el lavado básico de las manos y el cuidado de la piel pueden prevenir exposición y enfermedades.

Es importante que los escolares aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás.

Padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos. En este sentido, las habilidades y destrezas de vida se centra en el conocimiento, actitudes y comportamiento que ayuda a la gente al asumir mayor responsabilidad de sus propias vidas. Se enfoca en la promoción de actitudes y habilidades positivas y hábitos de reducción de riesgos entre los niños. La educación de las habilidades de vida reconoce que puede ser un reto para los niños tomar decisiones de vida saludables o resistir presiones negativas, o reducir el comportamiento riesgoso. La educación de las habilidades de vida usa métodos de enseñanza y aprendizaje que van más allá de la transmisión de información. Son interactivos y participativos y ofrecen espacio para las sesiones enfocadas en la información y centradas en el niño.

Los niños adquieren una variedad más amplia de habilidades de vida incluyendo las de salud e higiene a través de actividades de aprendizaje participativas, como juegos, ejercicios y actividades en grupo. Por ejemplo, como parte de la lección en salud e higiene pueden aprender a tener más respeto por el sexo opuesto, para la gente mayor y menor, y para las personas más débiles o menos afortunadas que ellos mismos.

Pueden participar en actividades que enseñan que es bueno estar abierto a nuevas ideas y a respetar las costumbres de otros grupos. Por otra parte, una niñez instruida en los beneficios de saneamiento y del comportamiento de buena higiene puede llevar el mensaje más allá de los niños de la escuela y del hogar, y puede conducir hacia el mejoramiento, no solo de su propia salud y bienestar sino de toda su familia comunidad.

En otro orden de ideas, para los niños, después de la familia, la escuela es el entorno de aprendizaje más importante y central para la vida, sociedad y comunidad. Las escuelas pueden y deben ser un entorno estimulante para los niños ya que es el lugar donde pasan gran parte del día.

1.2. MARCO LEGAL

ASAMBLEA CONSTITUYENTE CONSTITUCIÓN DE LA REPÚBLICA DEL ECUADOR .CIUDAD ALFARO 2008

La constitución de la republica dice

Art 32.La salud es un derecho que garantiza el estado cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho a la educación, la seguridad social, a la salud y el buen vivir.

LA LEY ORGÁNICA DE SALUD ORDENA:

Art.6.Es responsabilidad del Ministerio de Salud Pública regular y vigilar la aplicación de normas técnicas para la detección, prevención, atención integral y rehabilitación, de enfermedades transmisible, no transmisibles y problemas de salud pública declarados como prioritarios.

CONSTITUCIÓN POLÍTICA DEL ESTADO

A partir de la promulgación de la Convención de 1989 se ha ido adecuando la legislación interna a los principios contemplados en la Declaración. Aunque la legislación y el sistema jurídico de cada país suele ser diferente, casi la totalidad de los países han ido consagrando medidas especiales para su protección, a nivel legislativo e incluso derechos constitucionales.

Entre los Derechos del niño destacan los siguientes:

- A la vida.
- A la salud.
- Al descanso, el esparcimiento, el juego, la creatividad y las actividades recreativas.
- A la libertad de expresión y a compartir sus puntos de vista con otros.
- A un nombre y una nacionalidad.
- A una familia. A la protección durante los conflictos armados.
- A la libertad de pensamiento, conciencia y religión.
- A la protección contra el descuido o trato negligente.
- A la protección contra el trabajo infantil y contra la explotación económica general.
- A la educación, que será gratuita y obligatoria por lo menos en las etapas elementales.

DERECHOS DE LOS NIÑOS

Desde que el 20 de noviembre de 1959, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobara la Convención sobre los Derechos de los Niños, se ha institucionalizado el día 20 de noviembre como el Día Internacional de los derechos de los niños.

El objetivo de los Derechos del Niño es que los niños puedan tener una infancia feliz, e instar, como explica la ONU, a los padres, a los hombres y mujeres “y a las organizaciones particulares, autoridades locales y gobiernos nacionales a que reconozcan esos derechos y luchen por su observancia”.

Posteriormente, el 20 de noviembre de 1989, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó la Convención (CDN), que es el primer instrumento internacional que reconoce a los niños y niñas como agentes sociales y como titulares activos de sus propios derechos.

La Convención sobre los Derechos del Niño tiene 54 artículos que recogen los derechos económicos, sociales, culturales, civiles y políticos de todos los niños. Su aplicación es obligación de los gobiernos, pero también define las obligaciones y responsabilidades de padres, profesores, profesionales de la salud, investigadores y los propios niños y niñas.

CAPÍTULO SEGUNDO

DERECHOS DEL BUEN VIVIR

Sección primera; agua y alimentación

Art. 12.- El derecho humano al agua es fundamental e irrenunciable. El agua constituye patrimonio nacional estratégico de uso público, inalienable, imprescriptible, inembargable y esencial para la vida.

Art. 13.- Las personas y colectividades tienen derecho al acceso seguro y permanente a alimentos sanos, suficientes y nutritivos; preferentemente producidos a nivel local y en correspondencia con sus diversas identidades y tradiciones culturales.

SECCIÓN SEGUNDA

Ambiente sano

Art. 14.- Se reconoce el derecho de la población a vivir en un ambiente sano y ecológicamente equilibrado, que garantice la sostenibilidad y el buen vivir, *sumak kawsay*.

Se declara de interés público la preservación del ambiente, la conservación de los ecosistemas, la biodiversidad y la integridad del patrimonio genético.

SECCIÓN QUINTA

Educación.

Art. 26.- La educación es un derecho de las personas a lo largo de su vida y un deber ineludible e inexcusable del Estado.

Constituye un área prioritaria de la política pública y de la inversión estatal, garantía de la igualdad e inclusión social y condición indispensable para el buen vivir.

Las personas, las familias y la sociedad tienen el derecho y la responsabilidad de participar en el proceso educativo.

Art. 27.- La educación se centrará en el ser humano y garantizará su desarrollo holístico, en el marco del respeto a los derechos humanos, al medio ambiente sustentable y a la democracia; será participativa, obligatoria, intercultural,

democrática, incluyente y diversa, de calidad y calidez; impulsará la equidad de género, la justicia, la solidaridad y la paz; estimulará el sentido crítico, el arte y la cultura física, la iniciativa individual y comunitaria, y el desarrollo de competencias y capacidades para crear y trabajar.

La educación es indispensable para el conocimiento, el ejercicio de los derechos y la construcción de un país soberano, y constituye un eje estratégico para el desarrollo nacional.

SECCIÓN SÉPTIMA

Salud

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

SECCIÓN QUINTA

Niñas, niños y adolescentes.

Art. 44.- El Estado, la sociedad y la familia promoverán de forma prioritaria el desarrollo integral de las niñas, niños y adolescentes, y asegurarán el ejercicio pleno de sus derechos; se atenderá al principio de su interés superior y sus derechos prevalecerán sobre los de las demás personas.

1.3. MARCO CONCEPTUAL

Estilo de vida.- El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Higiene.- La higiene es una rama de las Ciencias Médicas cuyo objetivo es preservar la salud a través de la limpieza, tanto personal, como de la ropa, utensilios y vivienda, que debe permanecer no solo limpia y desinfectada, sino también aireada, ya que la suciedad y la falta de sol, son fuente de enfermedades. El baño diario, mantener las uñas cortas y limpias, lavarse las manos antes de comer, antes de cocinar o tocar los alimentos, y luego de ir al baño, son normas mínimas de higiene personal.

Cuidado personal.- No existe definición legal de cuidado personal, pero consiste en el derecho y deber que los padres tienen de amparar, defender y cuidar la persona del hijo o hija menor de edad y participar en su crianza y educación.

Este deber tiene origen en la filiación, es decir, en la relación de descendencia que existe entre dos personas, una de las cuales es padre o madre de la otra, aunque su ejercicio depende de si los padres están juntos o separados.

Conductas.- La conducta es el conjunto de actos, comportamientos, exteriores de un ser humano y que por esta característica exterior resultan visibles y plausibles de ser observados por otros.

Caminar, hablar, manejar, correr, gesticular, limpiar, relacionarse con los demás, es lo que se denomina conducta evidente por ser externamente observables.

Hábitos.- En psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato.

Cabe mencionar que para que un hábito se forme en una persona debe practicarlo durante varias ocasiones así tanto el cuerpo como la mente se acostumbra a este hecho a lo que el cuerpo va a realizar esto de manera común.

Algunos hábitos (por ejemplo, el emparejar una agujeta constantemente) pueden desperdiciar importantes procesos mentales que bien podrían aprovecharse en tareas más exigentes, pero otros fomentan prejuicios o son perjudiciales

Comportamientos.- El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona, los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética.

El comportamiento humano desde los inicios de su historia se ha tratado de estudiar y comprender, esto para tratar de aprovechar sus características en el desarrollo de actividades o mejorarlo para permitirle al mismo vivir de una mejor manera, ya sea observando sus fortalezas, mejorando esos aspectos y tratar de disminuir las debilidades aumentando la atención en los puntos en los que generalmente el ser humano suele fallar.

Escolares.- Con origen en el término latino *scholāris*, la palabra escolar se refiere a lo que tiene que ver con la escuela o con los alumnos. El término puede utilizarse para nombrar al estudiante que acude a la escuela para formarse.

CAPITULO II

METODOLOGÍA

2.1. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

El actual trabajo se desarrolló considerando la investigación cuali-cuantitativa, porque requiere de métodos estadísticos para el análisis de la información.

2.2. MODALIDAD DE LA INVESTIGACIÓN.

La modalidad que se aplicó para llevar a cabo el presente proyecto investigativo sobre higiene relacionado con el cuidado personal en escolares evidenciado por la imagen corporal, es de carácter descriptivo- analítico y transversal, ya que la realidad del estudio son los escolares del primero, segundo y tercero año básico, de la escuela Gladys Peet con sus respectivos padres de familias año 2012-2013.

2.3. TIPO DE ESTUDIO

Nuestra investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que permite la medición y cuantificación de la variable de estudio, y se concreta en estudiar y contribuir a las soluciones, también tiene un enfoque cualitativo ya que se basa en investigar las cualidades de los escolares que llevan a tomar estas conducta de higiene personal. También tiene un enfoque cualitativo porque se observa las cualidades de los estudiantes en el momento en que ocurrirán los hechos, para así dar una explicación del por qué este tipo de conducta.

Un enfoque analítico porque nos permite analizar los resultados para buscar soluciones, como la creación de una propuesta. Y ser implementada a futuro.

Se trata también de un estudio trasversal, porque apunta a un momento y un tiempo definido de nuestra investigación. La población en estudio son los escolares de 6, 7, y 8 años en el tiempo determinado.

2.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.

La población total a estudiar es de 270 escolares de 6, 7y 8 años de edad de la escuela Gladys Peet

1er. año de educación básica 68 alumnos

2do. año de educación básica 102 alumnos

3er .año de educación básica 100 alumnos

Se tiene N=270, para el 95% de confianza Z = 1,96, y como no se tiene los demás valores se tomará y e = 0,05.

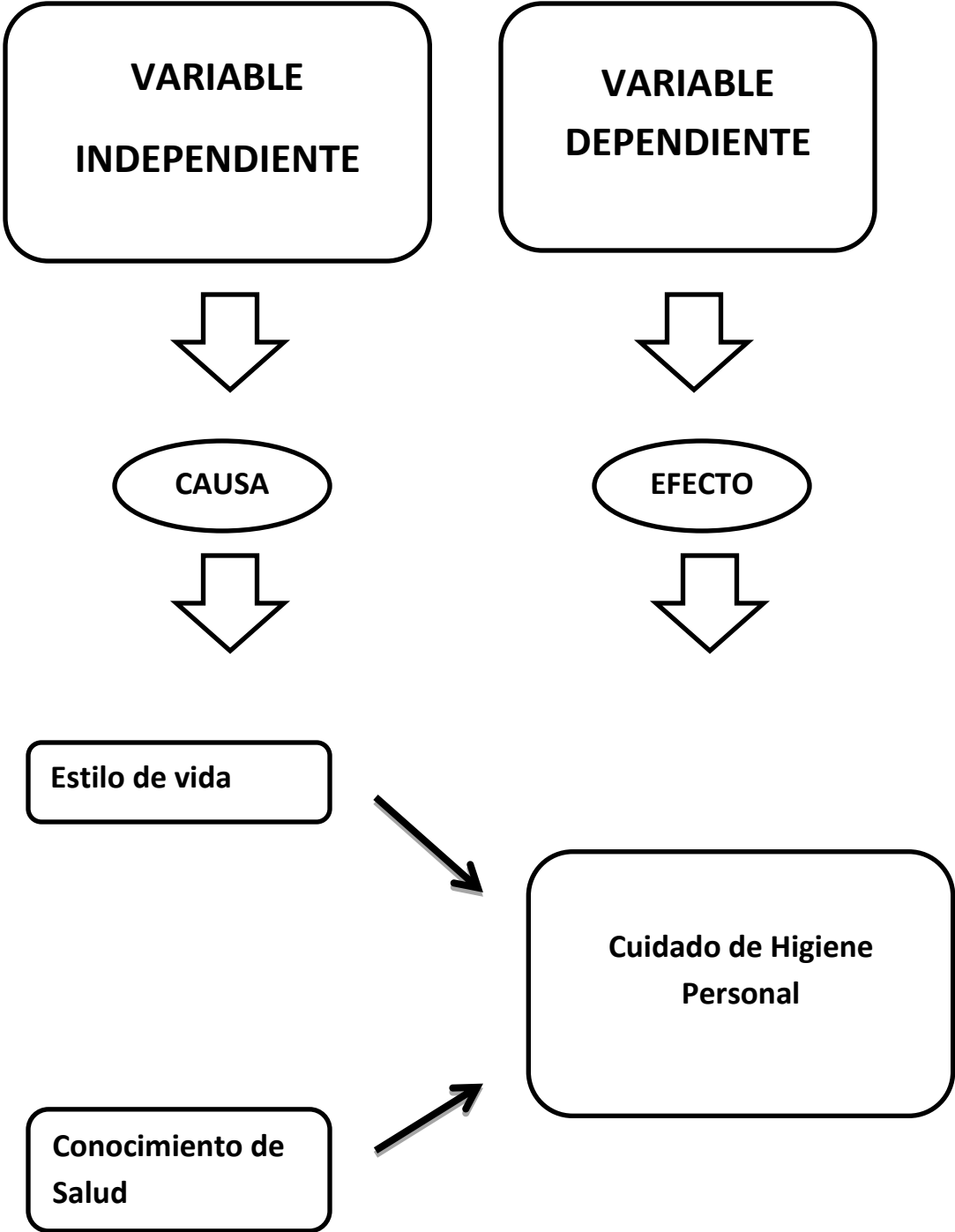
$$\sigma = 0,5$$

Reemplazando valores de la fórmula se tiene:

$$n = \frac{N\sigma^2Z^2}{e^2(N - 1) + \sigma^2Z^2}$$

N =	270	El universo	259,308	158,8021312
Z =	1,96	nivel de confianza	1,6329	
e =	0,05	límite de error		
σ =	0,5	desviación estándar		

2.5. MATRIZ DE LAS VARIABLES



2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES

Cuidado de Higiene Personal.- Son acciones de práctica de higiene que realiza un individuo para preservar, cuidar y conservar la limpieza de nuestro cuerpo el cual se ve reflejado en la imagen corporal.

DIMENSIÓN	INDICADORES	ESCALA
Prácticas de Higiene	Cuidado de la piel	Limpia Sucia
	Lesiones	Escabiosos Dermatitis
	Vestimenta	Uniforme limpio Uniforme sucio Medias limpias Medias sucias Zapatos limpios Zapatos sucios
	Cabeza (cabello)	Peinado Limpio Pediculosis
	Orejas	Limpias Sucias
	Manos	Limpias Sucias Uñas (cortas-largas)
	Dientes	Con caries Amarillos Limpios y blancos
	Limpieza de la Nariz	Pañuelo Papel higiénico Con su ropa Con su mano
	Frecuencia del baño	2 veces a la semana tres veces a la semana todos los días
	Cepillado dental	1 vez 2 veces 3 veces 4 veces
	Cambio de ropa	Cada día Cada 2 días Cada 3 días Cada 4 días
	Cambio de medias	Todos los días Cada 2 días Cada 3 días Cada 4 días

ESTILO DE VIDA.- Son un conjunto de actitudes y comportamiento que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal, existen hábitos de vidas saludables y nocivas.

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Comportamiento	Actividad física Ejercicio físico preferido	Juego de pelota Correr/altar Bicicletear Ninguna
	ALIMENTACIÓN Deja que su hijo coma Comida chatarra	Siempre Frecuentemente Rara vez Nuca
	Envía a su hijo lonchera balanceada y nutritiva	Siempre Frecuentemente Rara vez Nuca
	En la escuela de su hijo brinda charla sobre alimentación y nutrición	Siempre Frecuentemente Rara vez Nuca
	Lavado de manos antes de comer	Si No
	Cortes de uñas	Cada semana Cada dos semanas Cada tres semanas Cada mes
Actitud	Presencia de basura	Recogerlo Botar más basura No haría nada

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Hábitos de salud	Se lava las manos antes de comer	Si No a veces
	Se lavas las manos después de ir al baño	Si No A veces
	Se lava las manos antes de ingerir algún alimento	Si No A veces
	Se asea ante de acostarse	Si No A veces
	Al ir a la escuela te cambias de medias	A veces Rara vez Todos los día
	Limpias tu cama antes de acostarte	Si No A veces
	Cuantas horas duerme en las tardes	1 hora 2horas 3horas 4horas 5horas
	Deja que su hijo ingiera comida chatarra	Siempre Frecuentemente Rara vez Nuca
	Envía a su hijo lonchera balanceada y nutritiva	Siempre Frecuentemente Rara vez Nuca

CONOCIMIENTO DE SALUD.- Es el estado de quien conoce o sabe algo, acerca de su entorno y de sí mismo, es quien almacena información mediante experiencia o el aprendizaje. En este caso es quien conoce o sabe sobre temas de salud, como el tema estudiado que es la higiene.

DIMENSIÓN	INDICADOR	ESCALA
Conocimiento	Normas de higiene	Si No
	Higiene personal	Si No
	Enfermedades por mala higiene	Si No
	Importancia del baño de ducha	Si No
	Importancia de la higiene del cabello	Si No
	Implementos para el cepillado de dientes	Si No
	Importancia del lavado de manos	Si No
	Cuando se lava la manos	Si No
	Importancia del corte de las uñas de las manos y pies	Si No
	Tipo de agua para preparar los alimentos	Si No
	Higiene de los alimentos	Si No
	Manipulación de los alimentos con manos sucias	Si No
	Has recibido educación sobre higiene personal	Si No

2.6 TÉCNICAS E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

2.6.1. TÉCNICAS.

Se distinguen para la obtención de datos dos tipos de técnicas fundamentales para recopilar información de calidad.

FUENTES PRIMARIAS: Son los datos que se obtuvo mediante la observación, encuesta los que nos permitió obtener información verídica para moldear la realidad del trabajo de investigación, exponiendo acontecimiento y característica del escolar y su entorno.

FUENTES SECUNDARIAS: Trabajos sobre higiene anteriormente realizados, Diagnostico Enfermero, Resultados, Intervenciones que se encuentran estandarizados como apoyo importante de este trabajo de investigación.

6.2.2 Instrumento de Recolección de Datos

Guía de Observación: Se diseñó la guía de observación para medir la variable del cuidado de la higiene personal que tienen los escolares en el aula de clase que nos permitió evidenciar el estudio.

Formulario de encuesta: se elaboró dos tipos de encuesta para medir el estilo de vida, conocimiento de salud del escolar, y para medir el comportamiento del escolar a través del padre de familia de la escuela Gladys Peet de Arosemena.

2.7 PRUEBA PILOTO

La prueba piloto nos sirvió para verificar lo que observamos en el anteproyecto, que existen escolares con mala conducta de higiene, alimentación, y esto se refleja en la imagen corporal.

Al igual que se pudo realizar las correcciones respectivas del cuestionario, para mejorar la comprensión del estudiante, de tal manera que notamos que presta más atención los formularios con gráfico, con la finalidad que la investigación sea segura y pueda cumplir la expectativa de la investigación.

La prueba piloto se realizó al primer año básico el cual cuenta de 55 estudiante dividido en dos paralelos.

2.8 PROCESAMIENTO Y PRESENTACIÓN DE DATOS.

El procesamiento de los datos obtenidos se lo realiza mediante el programa virtual de Microsoft Excel. La presentación de los datos es a través de.

- Tablas estadísticas
- Pasteles de Porcentajes
- Barras de estadísticas

Esto con los respectivos análisis, que facilitan la interpretación de los resultados cuantitativo

2.9 CONSIDERACIONES ÉTICAS

Las consideraciones éticas de la investigación son:

- Consentimiento informado
- Autorización de la escuela por parte de la autoridad pertinente

TALENTO HUMANO

AUTORAS

Egresados de Enfermería

- Santos Rubén Moreno Prudente
- Siria Zuleika González Panchana

Tutora

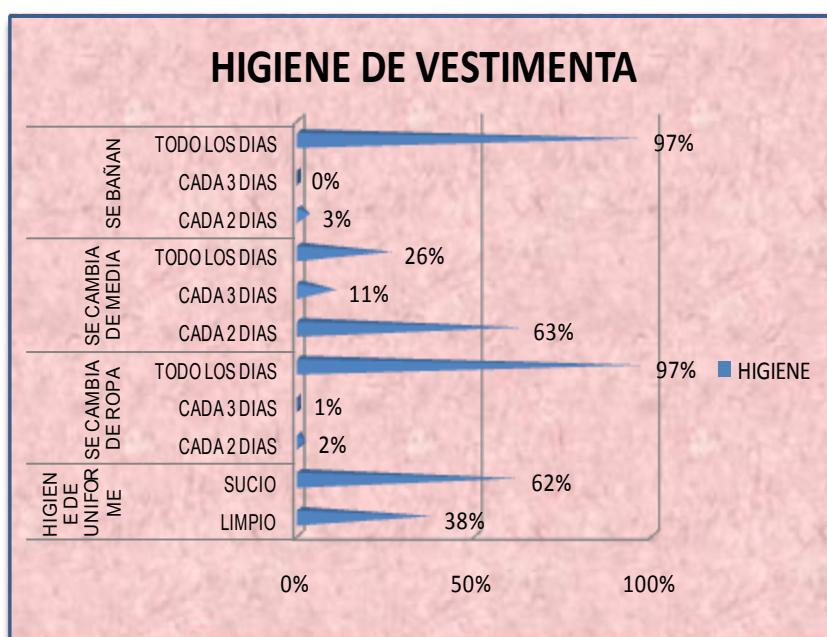
Lcda. Delfina Jimbo Balladares

CAPITULO III

ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

PRÁCTICAS DE HIGIENE

GRÁFICO # 1 HIGIENE DE VESTIMENTA



De acuerdo al resultado obtenido correspondiente a la práctica de salud. En los indicadores de higiene de la vestimenta, se observó que el 62% de los alumnos mantienen el uniforme sucio.

El 62% de los escolares refieren que se cambian de medias cada dos días, y el 97% que se bañan y se cambian de ropa todos los días. En lo que respecta al indicador sobre cuidados de la piel, se observó que el 67% de los niños tenía la piel sucia y de los cuales el 4% presentaba dermatitis, y el 1% escabiosis (Ver cuadro 4 y gráfico 4). Según ARIAS F. La higiene se refiere al conjunto de prácticas y comportamientos orientados a mantener unas condiciones de limpieza y aseo que favorezcan la salud de las personas

De acuerdo con el indicador ,la higiene del cuerpo se observó que un promedio de 52,6% los niños tiene las manos, orejas, y uñas sucias (**Ver cuadro 5 y gráfico n° 5**) , respecto a la higiene del cabello, nariz y los dientes se concluyó que el 31% de los escolares están despeinado y tienen pediculosis, el 61% se limpia la nariz con la mano y el 60% tiene presencia de caries (**Ver cuadro 6 y grafico N ° 6**).

La higiene personal es el concepto básico del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo. Es un acto, generalmente autónomo, que un individuo realiza para mantenerse limpio y libre de impurezas en su parte externa, protege al niño de los microorganismos patógenos presentes en el ambiente, está relacionada con la etiqueta social, también es importante enseñar al niño lavarse las manos ya que es una responsabilidad más importante en la higiene personal antes de comer y después de salir del baño, y a vestir de manera pulcra, manteniendo el cabello ordenado.

El conjunto de conocimientos y técnicas que debe aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre la salud

Es en la vida familiar donde se distinguen y practican los buenos hábitos de higiene,

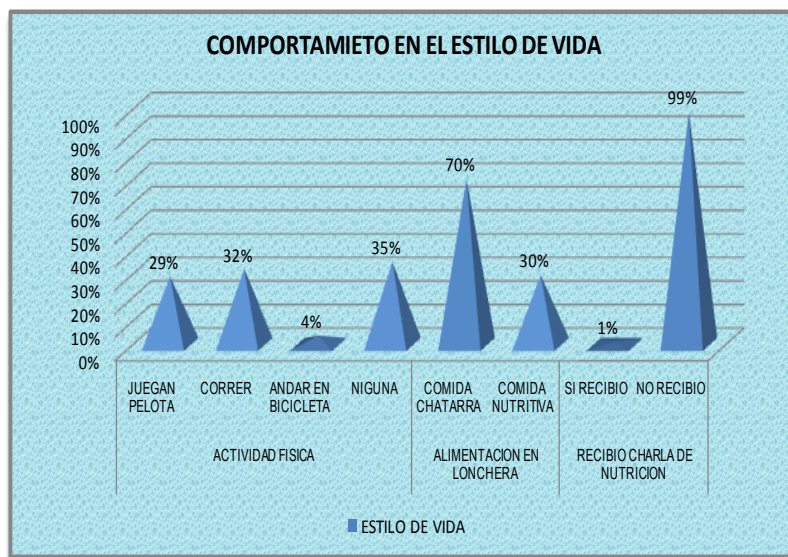
También es importante incluir algunos detalles como mantener las uñas limpias y por supuesto eliminar malos hábitos como comérselas a andar metiendo el dedo en la nariz.

Pero la higiene no solo abarca el ámbito

Personal de cada quien si no que trasciende a su entorno y es, en buena cuenta, una manera de mostrar nuestro respeto hacia los demás.

ESTILO DE VIDA DE LOS ESCOLARES

GRAFICO. 2. COMPORTAMIENTO EN EL ESTILO DE VIDA



Para determinar el estilo de vida que llevan los escolares, se analizó la actividad física y tipo de alimentación escolar; obteniéndose los siguientes resultados: el 65%

de los escolares realizan actividad física siendo el correr la actividad que mayormente practican. El 70% de los niños consumen comida chatarra y el 99% manifiestan que no han recibido ningún tipo de enseñanza sobre nutrición.

El Dr. Luis Serratos también menciona que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención de numerosas enfermedades entre ellas el sobrepeso siendo así que, cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, provoca sedentarismo. .

La nutricionista Tania Calderón mencionó que el hábito de ingerir comida sana debe empezar en casa, por ello es importante que los padres envíen a sus hijos con una lonchera de alimentos saludables.

Con respecto a la actitud de los escolares frente a la presencia de basura el 19% manifestaron que botaría más basura y el 50% no hace nada para colocar la basura en el basurero, mientras que el 31% las recogen. **(Ver cuadro 7 y gráfico7)**

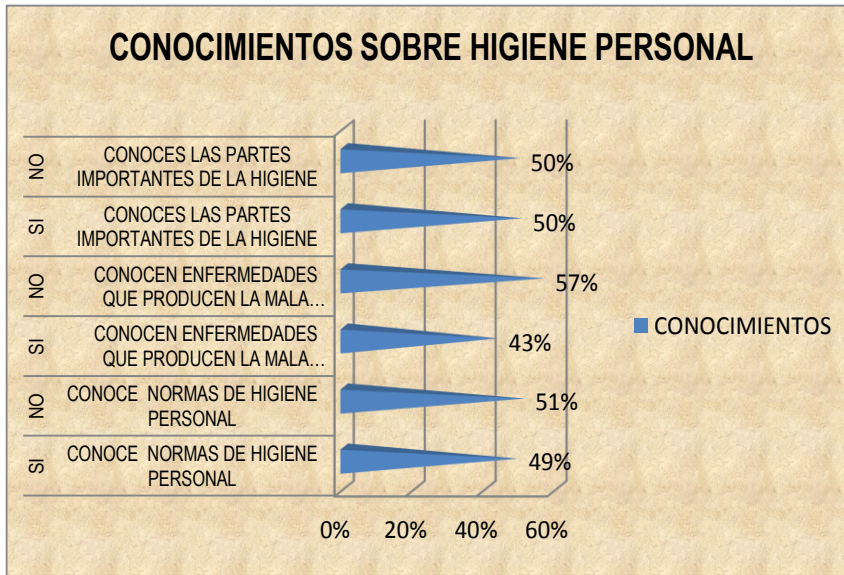
Dentro de los hábitos de salud que practican los escolares se observa que en un promedio de 55,5 % no se lavan las manos después de ir al baño, ni antes de comer o ingerir algún alimento.

El 65% no limpia la cama ni se asea antes de acostarse, solo el 25% se cambian de medias antes de ir a la escuela y el 43% se acuesta con la ropa sucia **(Ver cuadro N°8 y gráfico 8)**. Los hábitos de salud son conductas que adoptan las personas para mejorar o para conservar la salud. Un hábito de salud es una conducta de salud firmemente arraigado y que con frecuencia se realiza automáticamente. Los niños acostumbran a desarrollar una serie de hábitos y manías que en ocasiones continúan hasta la edad adulta. Estos hábitos son de muy diversa índole, a veces son manifestaciones de un estado de estrés o ansiedad, como el caso del niño que se muerde las uñas, otras veces denota una educación inadecuada, como el niño que dice palabrotas y a veces pueden ser manifestaciones de otros problemas: lo ideal es corregirles de una manera positiva y didáctica, explicándoles lo inconveniente de estos hábitos y animándoles y recompensándoles cuando muestren una mejoría en su comportamiento.

En cuanto al corte de uñas nos dimos cuenta que quien se encarga de aquello es la madre o el padre y nos dio como resultado que el 7% lo hace cada semana, el 24% cada dos semanas, el 50% cada tres semanas y el 19 % cada mes **(Ver cuadro N° 9 y gráfico 9)** cuando lo correcto es hacerlo cada vez que se encuentren largas que por lo general es cada 2 a tres semanas, por lo que al mes están largas.

CONOCIMIENTO DE SALUD

GRAFICO No CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE PERSONAL



Con respecto al conocimiento que poseen los alumnos sobre la higiene personal, observamos lo siguiente, que en un promedio de 52,6% los escolares no

conocen sobre la importancia y normas de higiene; así como también las enfermedades que las producen.

Sobre el conocimiento del lavado de manos y manejo de alimentos en un promedio de 58,6% los escolares refieren no conocer la importancia y de cuando lavarse las manos y las uñas y en un promedio de 59% tampoco conocen sobre con qué tipo de agua deba lavar los alimentos, de cómo debe hacer la higiene de los alimentos a igual que pasaría si se manipulan los alimentos con las manos sucias (**Ver cuadro 10 y gráfico No10**). Normalmente transportamos en nuestras manos millones de microbios, en su gran mayoría inofensivos. Otros, sin embargo, pueden causar enfermedades, como por ejemplo: resfrío común, gripe, diarrea, hepatitis. Si nos olvidamos de lavarnos las manos o no lo hacemos adecuadamente,

Podemos diseminar gérmenes y transmitirlos a otras personas, o también auto contagiarnos cuando nos tocamos los ojos, la boca, la nariz o una herida.

Sobre el conocimiento de la importancia del baño, cabello y cepillado de dientes se pudo determinar que en un promedio de 45,5 % de los niños no conocen sobre la relevancia de dicho tema y en 63% desconoce del aseo del cabello y de los implementos que se requieren para ello (**Ver cuadro 11 y gráfico N° 11**). El baño tiene una serie de funciones como eliminar la secreción sebácea, la transpiración, células muertas y algunas bacterias que se han acumulado.

También estimula la circulación, el baño provoca un sentido de bienestar en las personas, es refrescante y relajante y ayuda frecuentemente a la moral, apariencia y autor respeto del individuo. De igual manera El pelo necesita que se cepille diariamente para que se sienta sano.

Otro de los resultados encontrados fue que el 70% de los alumnos no han recibido ningún tipo de educación sobre higiene. Los orígenes de la higiene escolar están muy relacionados con el propio surgimiento de la educación y la escuela. La salud escolar es la rama de la higiene y epidemiología responsabilizada con la promoción y protección de la salud del educando y de los trabajadores de la enseñanza, así como del control higiénico de los locales donde estos desarrollan sus actividades.

CONCLUSIONES

El trabajo de investigación revisó hábitos tan cotidianos como lavarse las manos, los dientes y bañarse son esenciales para prevenir enfermedades, y en la que concluimos lo siguiente:

- En cuanto a las prácticas de higiene, más de la mitad de los escolares realiza una mala práctica de higiene debido a que se observa en la higiene del cuerpo; sus manos, orejas, dientes y la piel sucia y una pequeña parte de ella presenta dermatitis, escabiosis y pediculosis .Así como también en la vestimenta de los escolares se observa el uniforme sucio.
- En los estilos de vida que llevan los escolares se concluye que más de la mitad realizan algún tipo de actividad física y consumen comida chatarra, la mayoría de ellos refiere que no ha recibido ningún tipo de enseñanza sobre nutrición y al mitad de ellos tienen una actitud indiferente sobre la presencia de basura en el aula. Además se observa que los posibles diagnósticos de enfermería son: Déficit del baño- Higiene, Déficit de Autocuidado, Déficit de Conocimiento, Riesgo de déficit de desnutrición, Riesgo de Infección, etc.
- Se observó que más de la mitad de los niños no se lavan las manos antes de comer, después de ir al baño, o ingerir alimentos, no limpia la cama ni se asea antes de acostarse y en un pequeño porcentaje se acuestan con la ropa sucia.
- Con respecto al conocimiento de la salud se observó que los escolares no conocen sobre la importancia de normas de higiene , también de las enfermedades que se producen como también la importancia del cabello dientes y orejas es decir que la salud escolar es responsabilidad del cuidador, el plantel, del docente y de la institución. Se llegó a la conclusión que el cuidado de higiene personal en los escolares depende de los estilo de vida, el conocimiento de salud del alumno y cuidador, se demostró al cumplir los objetivos en el trabajo de investigación.

RECOMENDACIONES

Después de haber finalizado el trabajo de investigación, sobre la higiene que tiene los escolares con respecto a su cuidado personal, evidenciado por su imagen corporal se plantea las siguientes recomendaciones:

A la institución

- El equipo directivo y docente debe incluir dentro del plan de estudio, una asignatura, sobre educación para la salud en donde se fomente y promuevan prácticas de higiene personal y de estilos de vida saludable mediante actividades talleres socio- drama y concursos, para concienciar a los escolares a que mejoren su calidad de vida
- Coordinar con la unidad operativa de salud MSP la implementación de programas de salud escolar y de escuelas saludables
- Implementar el manual de estilo de vida saludables propuestos por los internos de enfermería para mejorar el cuidado de la higiene en los escolares.

A los padres de familia

- fomentar la participación activa de los padres de familias, en los programas de motivación y educación continua, sobre estilo de vida, que deben practicar los escolares para lograr mantener una vida saludable.

BIBLIOGRAFÍA

- Erben, J. (1997). Destrezas. NY.
- O'Connell. (1983). La promoción de la Salud. Madrid: EDIGUINSA.
- Organización Mundial de la Salud. (2007). Evaluación de la Promoción de la Salud. Mexico: OMS.
- Virginia K. Saba (2012) Clasificación del Cuidado Clínico (CCC)
- Orem, D. (2009). NURSING: CONCEPTS OF PRACTICE. St. Louis: Mosby-Year Book .Popayán- Colombia.
- Watson J (1999). “Postmodern Nursing”. China: Editorial Churchill Livingstone.
- Piñeiro R., González M., (2010). Diccionario de enfermería. México.D.F.
- Álvarez, r. (1991). SALUD PÚBLICA Y MEDICINA. EDITORIAL EL MANUAL MODERNO,s.a.México.
- Z. Montero, Leída. 2009; 5(4). Cuidado de la enfermera(o) en la higiene personal de los escolares de tercer grado de educación Básica
- Hernández (2003) “Metodología de la Investigación”. México

- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2003). “Manual para Trabajos de Grados, Especialización, Maestría y Doctorado”

- PNUD-UNICEF-UNFPA, Invertir en la gente (2007) Boletín del Proyecto Gasto Social en el Presupuesto. Julio 2007 Control Sanitario en las Escuelas.

- Ministerio de Educación. Gobierno de Chile (2007). Manual de Salud Escolar.
- JUNAEB. Gobierno de Chile (2005) Sistema Nacional de Asignación con Equidad para Becas JUNAEB.
- Ministerio de Educación. Gobierno de Chile (1992) Proyecto de Mejoramiento

- de la Calidad y Equidad de la Educación.
- Ministerio de Salud Pública y Bienestar Social.
- Estrategias de Promoción de la Salud – Municipios y Escuelas Saludables.
- Experiencias Exitosas
- Ministerio de Educación – JUNAEB – Gobierno de Chile. Programa de Salud Escolar: 1990-1996.Memoria de Gestión
- JUNAEB Gobierno de Chile (2007)., Ministerio de Educación.
- Manual Educativo de Salud Oral para escolares de Enseñanza Básica. Libro 2.
- Maria Cecília de Souza Minayo
- la artesanía de la investigación cualitativa

REFERENCIAS ELECTRÓNICAS

- UNICEF: Saneamiento e Higiene
- http://www.unicef.org/spanish/wash/index_51375.html
- 2010-02-12
- OPS: Servicios Básicos
- <http://www.ops.org.bo/servicios/?DB=B&S11=14533&SE=SN>
- 2010-04-07
- OMS: Higiene personal y ambiental
- <http://html.rincondelvago.com/higiene-personal-y-ambiental.html>
- 2009-12-27.
- UNICEF: Ciencia y Parasitosis
- <http://www.rena.edu.ve/SegundaEtapa/ciencias/parasitosis.html>
- OMSP: Referencias sobre higiene
- [file:///C:/Documents and Settings/User/Misdocumentos/..htm](file:///C:/Documents%20and%20Settings/User/Misdocumentos/..htm).
- 2008-12-10
- CONDICIONES BÁSICAS: Higiene de la vivienda
- <http://www.bvsde.paho.org/eswww/fulltext/vivienda/principi/principi.html>.

- OPS: Manejo higiénico de alimentos
- <http://www.bvsops.org.uy/pdf/inocuidad.pdf>
- 2010-03-13 2010-04-01
- OMS: Principios de higiene de la vivienda
- <http://www.bvsde.paho.org/eswww/fulltext/vivienda/principi/principi.html>.
- 2009-12-10

- CALIDAD ALIMENTARIA: Practicas de higiene
- <http://www.calidadalimentaria.net/pasos.php#uno>
- 2010-02-10
- MONOGRAFÍAS: Aprendizaje de los niños pequeños
- <http://www.monografias.com/trabajos12/higie/higie.shtml>.
- 2008-12-14
- LOS NIÑOS EN SU CASA: Higiene de los alimentos.
- Microsoft® Student 2007 [DVD]. Microsoft Corporation, 2006.
- 2010-01-05
- HIGIENE PERSONAL: Definiciones básicas
- <http://www.statefundca.com/safety/safetymeeting>
- 2010-01-16
- CALIDAD ALIMENTARIA: Practicas de higiene
- <http://www.calidadalimentaria.net>
- 2010-0
- HIGIENE CORPORAL: Recomendaciones básicas para padres
- <http://www.higiene-educ.com/sp/profs/corporelle>
- 2010-02-20
- HÁBITOS DE HIGIENE: Rutina de higiene en los niños
- <http://www.baobabparents.com/padres/articulo/la-importancia2010-08-26>

ANEXOS

ANEXO N ° 1

PERMISOS PARA OBTENER DATOS Se entregó oficios de petición de nuestro estudio en el recinto Cerro Alto a los miembros directivos, una vez aceptado el petitorio con el consentimiento informado en los sujetos a investigar, adjuntaremos nuestra propuesta de estudio.

La libertad 22 de diciembre del 2012

Psicóloga

OLGA SUAREZ OLIVARES

Directora de la escuela Gladis Peet Arosemena

Ciudad

De nuestras consideraciones:

Reciba un cordial saludo de quienes formamos parte de la carrera de enfermería de la universidad estatal península de santa Elena.

El motivo de la presente y por razones de que los alumnos de cuarto año Siria González Panchana, con numero de cedula 092766134-8y Santos Moreno Prudente, con numero de cedula 092276896-5, necesitan realizar previo a la obtención del título en licenciada/o en enfermería un trabajo de investigación acción , solicito de manera más acomoda se les dé la oportunidad para desarrollar dicho trabajo cuyo trabajo cuyo tema es **HIGIENE RELACIONADA CON EL CUIDADO PERSONAL EN ESCOLARES, ENDENCIADO POR LA IMAGEN CORPORAL.ESCUELA GLADYS PEET. LA LIBERTAD 2012-2013**”, esperando que mi petición tenga la aceptación correspondiente, me suscribo de usted, no sin antes reiterar mis sentidos de alta consideración y estima.

Atentamente

Lcda. Doris Catillo

ANEXO N ° 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA LOS PARTICIPANTES DE INVESTIGACIÓN

Nuestra investigación está dirigida especialmente a los Estilos de vida que llevan los escolares, con referente a sus hábitos de salud al igual que los padres de la escuela Gladys Peet de la libertad, ya que en la observación directa, se notó el descuido personal a través de su imagen corporal., motivo por el cual nosotros; Estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena le hacemos partícipe en integrarse e intervenir voluntariamente a nuestro trabajo de investigación, las técnicas utilizadas serán, la guía de observación y la encuesta ayudándonos a cumplir con nuestro objetivo, sabiendo que esto va hacer de tipo confidencial, nos tomará poco tiempo y además los beneficiados serán vuestros hijos al evitar futuros riesgos que pueda causar por este mal comportamiento.

Esperando que su respuesta sea positiva y de su agrado quedamos de usted muy agradecidas:

Santos Moreno Prudente

Siria González Panchana

Participante



ANEXO N°3 INSTRUMENTOS DE OBTENCIÓN DE DATOS



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

ESCUELA GLADYS PEET

GUÍA # 1 Cuidado de Higiene personal

Objetivo: Identificar mediante la observación directa al escolar, el cuidado de la higiene personal a través del estado actual de su cuerpo

Datos de identificación

Nombre:


Procedencia:





Edad:

Sexo: M

F

OBSERVACION DIRECTA DEL CUIDADO DE HIGIENE PERSONAL.- (NIÑOS/AS)

PRACTICA DE HIGIENE	
Estado de la piel	Marcar con X
Limpio	
sucio	
VESTIMENTA	
Uniforme limpio	
Uniforme sucio	
Medias limpias	
Medias sucias	
Zapatos limpios	
Zapatos sucios	
	
CABEZA (CABELLO)	
Peinado	
Despeinado	
Sin Pediculosis	
Con Pediculosis	

<p>OREJAS</p> 	<p>Marcar con x</p>
<p>Limpias</p>	
<p>Sucias</p>	
<p>MANOS</p> 	
<p>Sucias</p>	
<p>Limpias</p>	
<p>Uñas (cortas</p>	
<p>Uñas (largas</p>	
<p>BOCA</p> 	
<p>Dientes Con caries</p>	
<p>Gingivitis</p>	
<p>Sarro</p>	
<p>NARIZ</p> 	
<p>LIMPIO SUCIO</p>	
<p>BAÑO SE HA BAÑADO NO SE HA BAÑADO</p>	



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

ESCUELA GLADYS PEET
ESCUELADE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**Encuesta # 1(a) Estilos de Vida**

Objetivo: : Identificar cual es el comportamiento que tienen los escolares en los hábitos de salud a través de los padres

Datos de identificación**Nombre:****Procedencia:**

Cuál es la actividad física preferido de tu hijo	Marcar con X	
Juego de pelota		
Correr		
Bailar		
Bicicletear		
Patinar		
Otra		
	Si	No
Su hijo come comidas chatarras (hamburguesa, hot dog salchipapa, pizza, etc)		
La lonchera que envía a su hijo contiene comidas nutritivas (frutas, yogurt, cereales, San duches, etc.)		
En la escuela de su hijo le han impartido charlas sobre alimentación y nutrición		
Usted cree que las enfermedades se deben por la falta de higiene		



Encuesta # 1(b) Estilos de Vida

Objetivo: Identificar los hábitos de salud que tiene el escolar

1.¿CUÁNDO VES BASURA QUE HACES?



La Recoge

Botar más basura

No haría nada

2.¿DESPUÉS DE REALIZAR DEPORTE O JUGAR TE BAÑAS



SI----

NO -----

A VECES-----

3.¿AL DORMIR TE ACUESTAS CON ROPA SUCIA?



SI----- NO ----- A VECES-----

4.¿DESPUÉS DE BAÑARTE TE CAMBIAS DE ROPA?



SI ----- NO----- A VECES -----

5.¿ANTES DE COMER TE LAVAS LAS MANO ?



SI --- NO--- A VECES---

6.¿USAS PAÑUELO TODOS LOS DÍAS?



SI__ NO__ A VECES__

7.¿LIMPIA TU CAMA ANTES DE ACOSTARTE?



SI ___ NO ___ A VECES ___

8. AL IR A LA ESCUELA TE CAMBIAS DE MEDIAS



SI ___ NO ___ A VECES ___



Encuesta # 2 (a) Conocimiento de Salud

Objetivo: Reconocer el grado de conocimiento que tienen los escolares sobre higiene

Datos de identificación

Nombre:

Procedencia:

Edad:

Sexo: M

F

Representante _____

1.- ¿CUÁLES SON LAS NORMAS BÁSICAS DE HIGIENE? Señala

- a) cubrirse de la lluvia b) Cepillado dental c) jugar pelota d) lavarse las manos



2.-DE LOS SIGUIENTES GRÁFICOS MARQUE CON UNA (X) LOS QUE CONSIDERE QUE SON PARTE DE LA HIGIENE PERSONAL.

a) Jugar



b) tener animal



c) lavado de manos

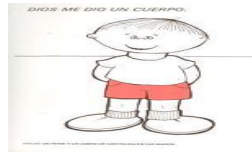


d) cepillado de los dientes



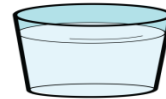
3.-PARA QUÉ ES IMPORTANTE EL BAÑO (DUCHA) EN LAS PERSONAS

- a) Para estar limpios _b) Para estar enfermos _ c) Para estar alegres _ d) eliminar bacteria



4.-¿Cuáles son los implementos para el cepillado dental?

- a) pasta b) cepillo c) jabón d) agua



5.-¿PARA QUÉ ES IMPORTANTE LAVARNOS LAS MANOS?

- a) Para eliminar los microbios _ b) para estar aseados c) para nada



6.-OBSERVA LOS GRÁFICOS Y MARCA CUANDO DEBES LAVARTE LAS MANOS. LAVARTE LAS MANOS.

- a) Antes de comer b) Después de agradecer c) Antes de viajar d) Después de ir al baño



7.-LOS ALIMENTOS QUE SE CONSUMEN DEBEN ESTAR PREPARADOS CON:

a) Agua del rio _

b) Agua entubada _

c) Agua potable _



8.-PARA COMER LAS FRUTAS HAY QUE:

a) Comer como estén _

b) Cocinar las frutas _

c) Lavarlas



9; Cuándo coges alimentos con las manos sucias qué puede pasar?

a) estar enfermas _

b) alimentos se hacen más ricos

c) contaminan los alimentos

d) Nada _



10.-LAS UÑAS CORTAS Y LIMPIAS ES IMPORTANTE PARA?

a) Mantenernos sanos

b) para enfermarnos

C para estar solidarios



11.-HA RECIBIDO EDUCACIÓN SOBRE HIGIENE PERSONAL



CLAVE DE CALIFICACIÓN DE LA ENCUESTA DEL ALUMNO PARA DETERMINAR EL NIVEL DE CONOCIMIENTOS

Número	Respuestas Correctas	Puntaje
1	b-d	1
2	c-d	1
3	a-c- d	1
4	a-b- d	1
5	a-b	1
6	a-d	1
7	c	1
8	b-c	1
9	a-c	1
10	a	1

11.-Ha recibido educación sobre higiene personal

Sí NO

ANEXO N °4 CRONOGRAMA DE LA INVESTIGACIÓN

ACTIVIDADES	TIEMPO EN MESES													
	MAY	JUN	JUL	AGO	SEP	OCT	NOV	DIC	ENE	FEB	MAR	ABR	MAY	JUN
	2012	2012	2012	2012	2012	2012	2012	2012	2013	2013	2013	2013	2013	2013
Elaboración y presentación, primer borrador	→													
Elaboración y presentación, segundo borrador		→												
Elaboración y presentación, tercer borrador			→											
Reajuste y elaboración del anteproyecto de borrador a limpio				→										
Entrega para la revision					→									
Elaboración de la encuesta						→								
Ejecución de la encuesta							→							
Procesamiento de la información								→						
Resultado									→					
Análisis e interpretación de datos										→				
Conclusión y recomendaciones											→			
Entrega para la revision												→		
Entrega para la revision total													→	
Entrega del informe final														→
Sustentacion de la tesis														→

ANEXO N° 5

PRESUPUESTO DE LA INVESTIGACIÓN

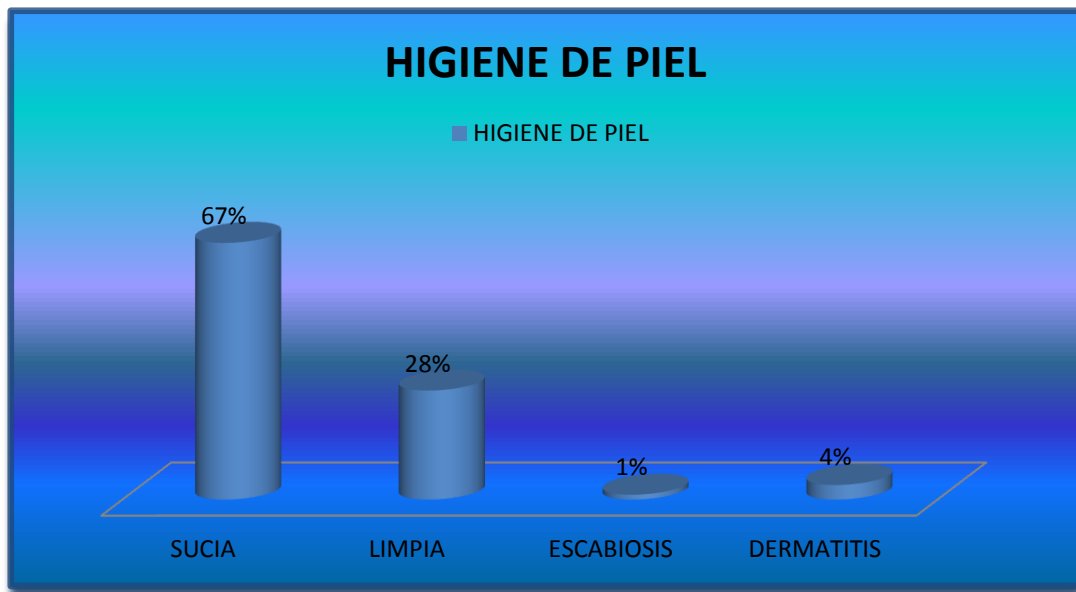
	DESCRIPCIÓN	COSTO TOTAL USD
1	MATERIALES DE ESCRITORIO	50
2	CARTUCHOS DE TINTA DE IMPRESORA	60
3	TEXTOS Y DOCUMENTOS RELACIONADOS AL TEMA	70
4	COPIAS E IMPRESIONES	80
5	ANILLADOS	50
6	ENCUADERNACIÓN	70
7	INTERNET	250
8	DISPOSITIVO USB	50
9	MOVILIZACIÓN	260
10	OTROS	150
	TOTAL	\$1350

Elaborado por: GONZÁLEZ S Y MORENO S

CUADROS Y GRAFICOS N° 4

HIGIENE DE LA PIEL

HIGIENE DE LA PIEL			
CUIDADO D ELA PIEL	SUCIA	106	67%
	LIMPIA	45	28%
	ESCABIOSIS	2	1%
	DERMATITIS	6	4%



FUENTE: FORMULARIO CUIDADO DE HIGIENE PERSONAL

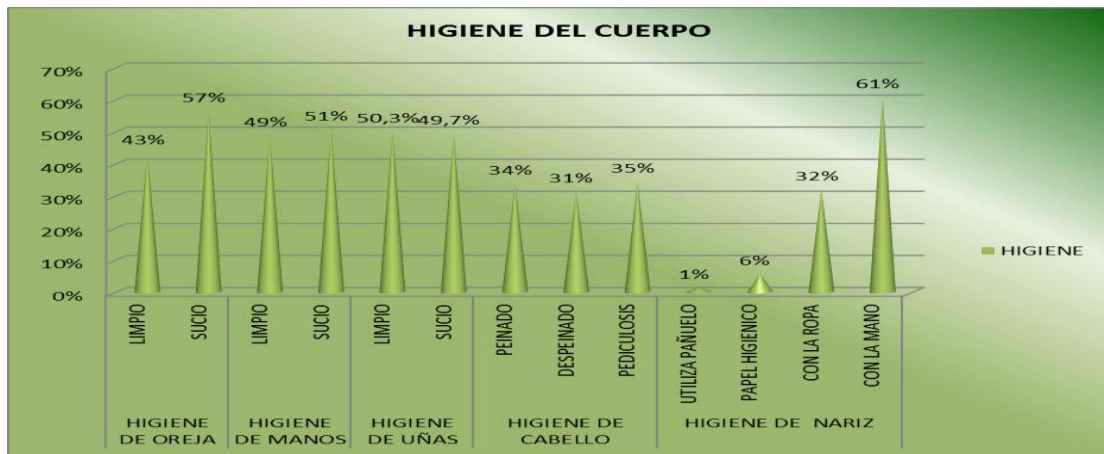
ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS: El 67% de la piel de los escolares mantiene la piel sucia y limpia solo un 28%

CUADROS Y GRAFICOS N° 5

HIGIENE DEL CUERPO

HIGIENE DEL CUERPO			
HIGIENE DE OREJA	LIMPIO	69	43%
	SUCIO	90	57%
HIGIENE DE MANOS	LIMPIO	78	49%
	SUCIO	81	51%
HIGIENE DE UÑAS	LIMPIO	80	50,3%
	SUCIO	79	49,7%
HIGIENE DE CABELLO	PEINADO	54	34%
	DESPEINADO	50	31%
	PEDICULOSIS	55	35%
HIGIENE DE NARIZ	UTILIZA PAÑUELO	2	1%
	PAPEL HIGIENICO	9	6%
	CON LA ROPA	51	32%
	CON LA MANO	97	61%



FUENTE: FORMULARIO CUIDADO DE HIGIENE PERSONAL

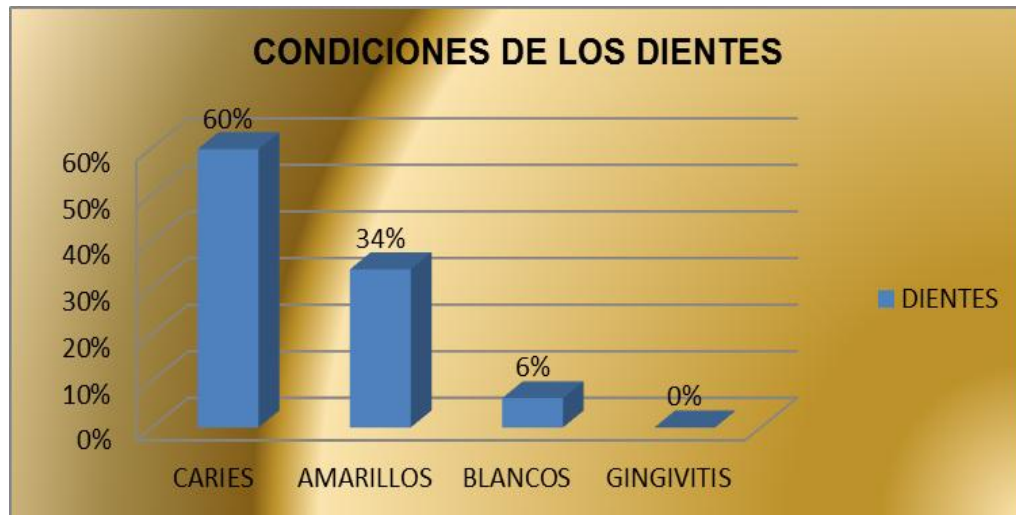
ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS: El 57% de los escolares tiene las orejas sucias y a la hora de limpiarse la nariz lo realiza con la mano en un 61%

CUADROS Y GRAFICOS N° 6

HIGIENE BUCAL

CONDICIONES DE LOS DIENTES			
DIENTES	CARIES	95	60%
	AMARILLOS	54	34%
	BLANCOS	10	6%
	GINGIVITIS	0	0%



FUENTE: FORMULARIO CUIDADO DE HIGIENE PERSONAL

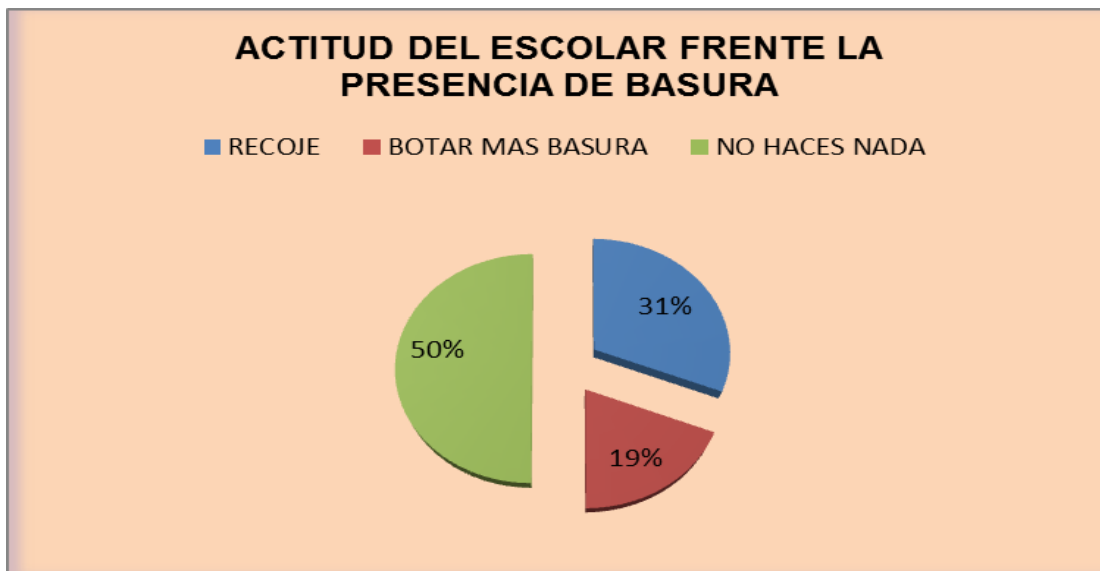
ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS: En cuanto a los dientes se pudo observar que un 60 % de los escolares tiene caries dental

CUADROS Y GRAFICOS N° 7

ACTITUD DEL ESCOLAR

ACTITUD ESCOLAR FRENTE A LA PRESENCIA DE BASURA				
ACTITUD DEL ESCOLAR		N°		%
RECOJE		50		31
BOTAR MÁS BASURA		30		19
NO HACES NADA		79		50



FUENTE: FORMULARIO DE ESTILOS DE VIDA

ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS: La actitud el escolar frente a la presencia de basura, es que no hace nada por recogerla en un 50% y solo un 31 % lo recoge y pone en un tacho

CUADROS Y GRAFICOS N°8

HÁBITOS DE SALUD

Lavado de manos	si	%	no	%	a veces	%
SE LAVA LAS MANOS ANTES DE COMER	37	23%	86	54%	36	23%
SE LAVA LAS MANOS DESPUES DE IR AL BAÑO	32	20%	90	57%	37	23%
SE ASEA ANTES DE ACOSTARSE	23	14%	103	65%	33	21%
LIMPIA LA CAMA ANTES DE ACOSTARSE	23	14%	103	65%	33	21%
SE CAMBIA DE MEDIAS ANTES DE IR A LA ESCUELA	40	25%	87	55%	32	20%
SE PEINA ANTES DE ACOSTARSE	10	6%	142	89%	7	4%
SE ACUESTA CON LA ROPA SUCIA	69	43%	68	43%	52	33%



FUENTE: FORMULARIO DE ESTILO DE VIDA

ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS: Los hábitos de salud en el niño, en cuanto al lavado de manos luego de ir al baño en un 57% no lo realiza, al igual que no se lavan las manos en un 54% antes de comer

CUADROS Y GRAFICOS N°9

CORTE DE UÑAS

CORTE UÑAS	N°	%
Cada semana	11	7
Cada dos semanas	38	24
Cada tres semanas	79	50
Cada mes	31	19



FUENTE: FORMULARIO CONOCIMIENTO DE SALUD

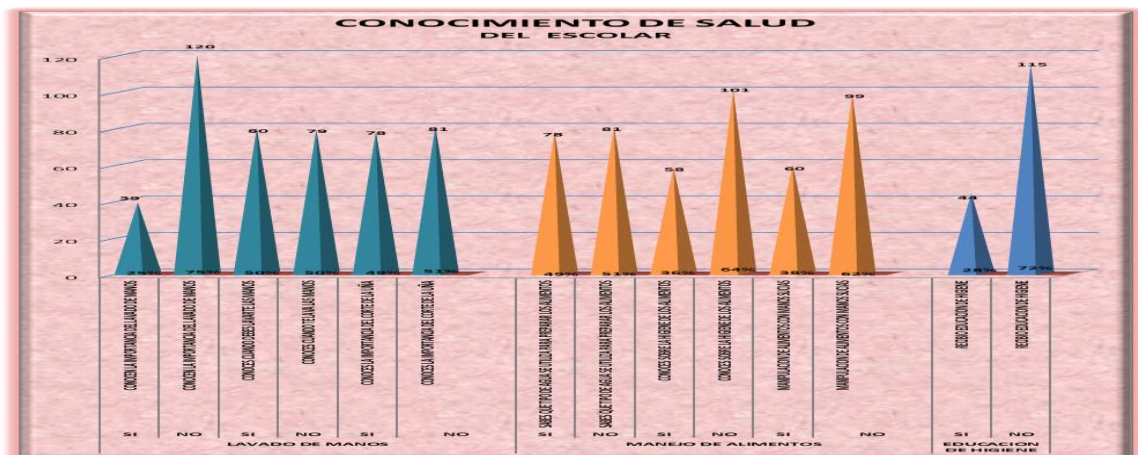
ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS: El corte de uñas lo realizan las madres a los niños cada tres se manos en un 50 %

CUADROS Y GRAFICOS N°10

CONOCIMIENTO DE SALUD DEL NIÑO

CONOCIMIENTO DE LA SALUD DEL NIÑO				
LAVADO DE MANOS	SI	CONOCEN LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS	39	25%
	NO	CONOCEN LA IMPORTANCIA DEL LAVADO DE MANOS	120	75%
	SI	CONOCES CUANDO DEBES LAVARTE LAS MANOS	80	50%
	NO	CONOCES CUANDO TE LAVA LAS MANOS	79	50%
	SI	CONOCES LA IMPORTANCIA DEL CORTE DE LA UÑA	78	49%
	NO	CONOCES LA IMPORTANCIA DEL CORTE DE LA UÑA	81	51%
MANEJO DE ALIMENTOS	SI	TIPO DE AGUA SE UTILIZA PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS	78	49%
	NO	TIPO DE AGUA SE UTILIZA PARA PREPARAR LOS ALIMENTOS	81	51%
	SI	CONOCES SOBRE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	58	36%
	NO	CONOCES SOBRE LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS	101	64%
	SI	MANIPULACION DE ALIMENTOS CON MANOS SUCIAS	60	38%
	NO	MANIPULACION DE ALIMENTOS CON MANOS SUCIAS	99	62%
EDUCACION DE HIGIENE	SI	RECIBIO EDUCACION DE HIGIENE	44	28%
	NO	RECIBIO EDUCACION DE HIGIENE	115	72%



FUENTE: FORMULARIO CONOCIMIENTO DE SALUD

ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS. Los escolares refieren no conocer la importancia y de cuando lavarse las manos y las uñas y en un promedio de 59%

CUADROS Y GRAFICOS N°11

CONOCIMIENTOS DE SALUD DEL ESCOLAR

CONOCIMIENTO DE LA HIGIENE PERSONAL	SI	CONOCES DE NORMAS DE HIGIENE PERSONAL	78	49%
	NO	CONOCES DE NORMAS DE HIGIENE PERSONAL	81	51%
	SI	CONOCEN ENFERMEDADES QUE PRODUCEN LA MALA HIGIENE	69	43%
	NO	CONOCEN ENFERMEDADES QUE PRODUCEN LA MALA HIGIENE	90	57%
	SI	CONOCES LAS PARTES IMPORTANTES DE LA HIGIENE	80	50%
	NO	CONOCES LAS PARTES IMPORTANTES DE LA HIGIENE	79	50%
BAÑO Y CEPILLADO	SI	SABE LA IMPORTANCIA DEL BAÑO	78	49%
	NO	SABE LA IMPORTANCIA DEL BAÑO	81	51%
	SI	IMPORTANCIA DE CEPILLADO DE DIENTES	96	60%
	NO	IMPORTANCIA DE CEPILLADO DE DIENTES	63	40%
HIGIENE DEL CABELLO	SI	SABES LA IMPORTANCIA SOBRE HIGIENE DEL CABELLO	58	36%
	NO	SABES LA IMPORTANCIA SOBRE HIGIENE DEL CABELLO	101	64%
	SI	IMPLEMENTOS PARA HIGIENE DEL CABELLO	60	38%
	NO	IMPLEMENTOS PARA HIGIENE DEL CABELLO	99	62%



FUENTE: FORMULARIO CONOCIMIENTO DE SALUD

ELABORADO POR: GONZÁLEZ S Y MORENO S

ANÁLISIS: A aquí podemos notar que en un 57%, desconoce sobre la importancia del cabello.

ANEXO N° 7 EVIDENCIAS

ENTREVISTA CON LA DIRECTORA



OBSERVACIÓN DEL ÁREA



**INSPECCION DE HIGIENE A LOS ALUMNOS DEL PARALELO 1 AO
BASICO**



LLENADO LA GUÍA DE OBSERVACIÓN DIRECTA



ALUMNOS DEL 2 AÑO PARALELO A



ENTREGA DE TRÍPTICOS DE HIGIENE DE SALUD



ALUMNOS DEL 3 AÑO BASICA



EXPLICACION DE LA ENCUESTA



INDUCCIÓN DEL INSTRUCTIVO DE ENCUESTAS



INDUCCIÓN DEL INSTRUCTIVO DE ENCUESTAS



GLOSARIO

Estilo de vida.- El estilo de vida es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

Higiene.- La higiene es una rama de las Ciencias Médicas cuyo objetivo es preservar la salud a través de la limpieza, tanto personal, como de la ropa, utensilios y vivienda, que debe permanecer no solo limpia y desinfectada, sino también aireada, ya que la suciedad y la falta de sol, son fuente de enfermedades

Cuidado personal.- No existe definición legal de cuidado personal, pero consiste en el derecho y deber que los padres tienen de amparar, defender y cuidar la persona del hijo o hija menor de edad y participar en su crianza y educación.

Este deber tiene origen en la filiación, es decir, en la relación de descendencia que existe entre dos personas, una de las cuales es padre o madre de la otra, aunque su ejercicio depende de si los padres están juntos o separados.

Conductas.- La conducta es el conjunto de actos, comportamientos, exteriores de un ser humano y que por esta característica exterior resultan visibles y plausibles de ser observados por otros. Caminar, hablar, manejar, correr, gesticular, limpiar, relacionarse con los demás, es lo que se denomina conducta evidente por ser externamente observables.

Hábitos.- En psicología el hábito es cualquier comportamiento repetido regularmente, que requiere de un pequeño o ningún raciocinio y es aprendido, más que innato. Cabe mencionar que para que un hábito se forme en una persona debe practicarlo durante varias ocasiones así tanto el cuerpo como la mente se acostumbra a este hecho a lo que el cuerpo va a realizar esto de manera común.

Comportamientos.- El comportamiento humano es el conjunto de actos exhibidos por el ser humano y determinados por la cultura, las actitudes, las emociones, los valores de la persona, los valores culturales, la ética, el ejercicio de la autoridad, la relación, la hipnosis, la persuasión, la coerción y/o la genética.

PROPUESTA



**UNIVERSIDAD ESTATAL
PENÍNSULA DE SANTA ELENA**

**FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD
ESCUELA DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**IMPLEMENTACIÓN DE UN MANUAL SOBRE
ESTILOS DE VIDA SALUDABLE EN
ESCOLARES DE LA ESCUELA
GLADIS PEET**

**AUTORAS: GONZÁLEZ PANCHANA SIRIA ZULEIKA
MORENO PRUDENTE SANTOS RUBÉN**

TUTORA: LCDA. DELFINA JIMBO B. MSC.

LA LIBERTAD - ECUADOR

2013

ANTECEDENTES

El estilo de vida, es un tema de mucho interés. Motivo por el cual existe autores que han realizado investigaciones con respecto al tema. Teniendo como resultado que los hábitos de higiene influyen mucho en los estilos de vida, que estos son saludables y perjudiciales. Las prácticas de aseo y comportamientos han venido modificándose durante el tiempo y contexto en el ser humano

Los cambios de hábitos y estilos de vida han actuado en el proceso salud – enfermedad, en donde la valoración de salud no solo depende de la necesidad y el conocimiento del individuo, sino también de las condiciones de vida y el trabajo. (Espinoza 2006). El estilo de vida juega un papel importante dentro de uno mismo, la manera de actuar, pensar y vivir. La higiene es un componente clave en esta etapa de vida, en donde se forman las conductas y el comportamiento del niño, modificando sus hábitos a través de la educación y de esta manera prevenir enfermedades que pueden ser mortales para la salud.

De acuerdo a los resultados obtenidos encontramos que el 62% de los niños se observo el uniforme sucio, el 67% de los escolares presentan una mala condición de la piel aunque muchos recalcan bañarse todos los días, el 57% se evidencio una mala higiene en las orejas, en cuanto al nivel de conocimiento se encontró que el 75% no conocen la importancia del lavado de manos, demostrando que las practicas de higiene son deficientes llevando a que este enferme y por ende altera su salud.

Por ello se propone elaborar un manual de trabajo que contiene temas de suma importancia como generalidades de los estilos de vida, hábitos de higiene, alimentación saludable, enfermedades prevenibles, prácticas de aseo, que será dirigido a todos los alumnos y padres de familia contando también con el apoyo del personal docente y así cumplir con las metas propuestas

JUSTIFICACIÓN

Los estilos de vida que están llevando los alumnos de la escuela Gladis Pett del cantón La Libertad con respecto a sus hábitos de higiene incorrecta, es imposible que los niños y niñas gocen de buena salud, eleven el autoestima y el rendimiento escolar. Los malos hábitos de higiene que más inciden en los escolares son: el no lavarse las manos antes y después de ingerir alimentos, el utilizar el uniforme sucio y el mal comportamiento de lanzar basura en el suelo. Todas estas acciones traen como consecuencias enfermedades: como la parasitosis, la desnutrición, caries dental entre otras que pueden generar ciertas complicaciones, tanto en el rendimiento académico como también en el estado de salud y llegar a causar la muerte.

Es por esta razón que se planteó una propuesta que permita mejorar los estilos de vida de los escolares, mediante el cual se corrigen los malos hábitos de higiene y se enseñan nuevas acciones para preservar la salud y mejorar la calidad de vida de los y las niñas; siendo también los maestros actores principales en estos cambios de conducta y comportamiento de los educandos.

MARCO INSTITUCIONAL

La escuela Gladys Pett de Arosemena, es una institución educativa que ha abierto sus puertas desde el año 1962. Fue creada en la presidencia del presidente constitucional, Dr. Carlos Julio Arosemena Monroy, con una vida institucional cumplió bodas de oro, reconocido por sus 50 años brindando educación a niños de la Península de Santa Elena en especial al Cantón La Libertad de los barrios más allegados como 25 de Junio, Nueva Esperanza, Abdón Calderón, Ciudad de Dios etc.

Dirigidas por la Psicóloga Olga Soria Olivares de Alarcón, directora de dicha institución, con sus 40 años de servicio en beneficio de la niñez peninsular y los maestros que día a día se entregan a la más noble de las tareas, como es la enseñar y transmitir conocimientos, haciendo énfasis en el Plan de Desarrollo que para mejorar la calidad de la educación implementa el Gobierno Nacional, hoy cuenta con mejor infraestructura educativa en todos los niveles, gratuidad escolar, dotación de libros y uniformes a los estudiantes .

Proyectos de Esc. Gladys Peet de Arosemena

Adquirir un Visualizador de la Palabra para niños sordos, que da atención a Niños
 Convenios con instituciones extranjeras

Teléfono de la esperanza Sevilla (España)

Asociación conecta granada (España) luchamos por que los niños con tea se desarrollen con todas las oportunidades

MATRIZ FODA

FORTALEZA	DEBILIDADES
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Infraestructura adecuada ▪ Participación activa de los estudiante ▪ Talento humano disponible 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Falta de colaboración por parte de los padres de familia en la institución ▪ Falta de áreas verde para la recreación. ▪ Falta de equipamiento tecnológicos
OPORTUNIDADES	AMENAZAS
<ul style="list-style-type: none"> ▪ Convenios con entidades extranjeras ▪ Apoyo por parte del Ministerio de Salud pública. 	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Denuncia de padres de familias por cobros. ▪ Institución cerca de una vía pública transitada de vehículo. ▪ Descuido del Padre de Familia con las entidades del plantel.

- **Apoyo del alcalde.**

OBJETIVOS

OBJETIVO GENERAL:

Fomentar hábitos de higiene adecuados mediante la participación del cuidador y el cuerpo docente de la escuela con el fin de mejorar los estilos de vida de los escolares.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Diseñar un manual educativo sobre las buenas prácticas de los estilos de vida.
- Implementación del manual en la institución mediante módulos educativos
- Difusión del manual a través de carteles, afiches, trípticos.
- Evaluación del cumplimiento de las prácticas y normas que edita el manual de parte del escolar, unidad educativa, y el proveedor del cuidado.

BENEFICIARIOS

DIRECTO:

- Niños de 6 a 8 años
- Padres de familia

INDIRECTO

- Directivos de la unidad educativa
- Cuerpo docente de la escuela
- Comunidad en General

ACTIVIDADES

- Revisión de libros y páginas electrónica sobre temas de elaboración de propuestas
- Diseñar un manual educativo sobre las buenas prácticas de los estilos de vida, mediante la revisión de temas como:
- Estilos de vida
- Higiene
- Enfermedades a causa de mala higiene

Implementar el manual en la unidad educativa.

- Capacitación al estudiantes
- Capacitación al padre de familia
- Realizar concursos , cartelones, franelografos
- Realizar concurso en cada paralelo

- Premiar a los que practiquen los mejores estilos de vida

Evaluación del cumplimiento

- Realizar test de conocimiento sobre los estilos de vida al escolar y padres
- Lista de cotejos sobre el cumplimiento de los buenas prácticas de higiene.
- Informe final.

RESULTADOS

- Mejoramiento de los hábitos de higiene de los escolares
- Empoderamiento de la unidad educativa en las buenas práctica de los estilo de vida
- Responsabilidad de los proveedores de cuidado en los estilo de vida saludables de sus hijos.

META

Que el 80% de los escolares realicen el aseo personal adecuadamente.

Lograr que el 70% de los docentes participen en la implementación y monitoreo de la aplicación del manual

Lograr que el 80% de los padres de familia tomen conciencia sobre los buenos hábitos de higiene.

ESTRATEGIAS

Capacitar y educar a los padres y alumnos sobre los estilos de vida, para los cuales se realizarán talleres, socio-dramas, videos, dinámicas, adivinanzas relacionados con el tema.

- Difusión de temas de conductas y comportamientos a través de franelógrafo, pancartas, gigantografía
- Concurso de periódicos murales sobre estilos de vida, el ganador se hará acreedor de un premio sorpresa (balón de futbol, un viaje al museo, paseo a la playa, etc.)
- Guía de observación sobre higiene, nutrición pre y post taller
- Procesar datos obtenidos de la guía de observación, tabular los resultados para el análisis del mismo
- Notificar al docente, alumnos y padres sobre las buenas prácticas de estilos de vida

PRESUPUESTO

RECURSOS HUMANOS Y MATERIALES

RECURSOS HUMANOS

- Alumnos
- Padres de familia
- Escuela
- Comunidad
- Maestro

MATERIALES:

- | | |
|------------------|----------------|
| ▪ Aula de clases | ▪ Trípticos |
| ▪ Mesa | ▪ Mapas |
| ▪ Afiches | ▪ Papelografos |
| ▪ Gigantografía | ▪ Marcadores |

CRONOGRAMA GENERAL DE LA PROPUESTA DE LA INVESTIGACIÓN

ACTIVIDADES	FECHA POR MESE AÑO 20013				
	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOST
Revisión bibliográfica de los temas y subtemas					
✓ Antecedentes de trabajos realizados	→				
✓ Temas de elaboración cronogramas de trabajo	→				
✓ Temas de elaboración de propuestas	→				
✓ Entrevista con Directora ,para recibir información	→				
✓ Elaboración de un análisis FODA de la instit.	→				
✓ Elaboración del presupuesto y cronograma	→				
Diseñar un manual educativo sobre las buenas prácticas de los estilos de vida					
✓ Temas de estilos de vida		→			
✓ Temas de higiene		→			
✓ Temas de alimentación		→			
✓ Temas de enfermedades a causa de mala higiene		→			
Difusión y aprobación del manual.					
✓ Revisión periódica del manual de los directivos			→		
✓ Revisión de las sugerencias			→		
✓ Socialización del manual				→	
✓ Aprobación del manual				→	
Implementar el manual en la unidad educativa.					
✓ Capacitación al estudiantes					→
✓ Capacitación al padre de familia					→
✓ Realizar concursos , cartelones, franelografos					→

Elaborado por: Santos M. – Siria

EVALUACIÓN

La evaluación de los talleres de capacitación educativa con el tema relacionado al manual; estilos de vida dirigido a los escolares, padres de familia, será a través de la guía de observación y preguntas de un cuestionario. Antes y después del taller para estimar lo que ya saben y lo aprendido en el salón de clases.

Un control mediante una lista de calificación sobre indicadores de cumplimiento, en cada uno de los módulos que serán impartidos

La evaluación del porcentaje de cumplimiento del cronograma de actividades, es muy importante ya que el objetivo es llegar con cada tema a cada alumno, padres de familia y maestros.

Evaluar al maestro la predisposición que tiene con la propuesta y la acogida por el alumno, que de verdad quiere mejorar y aprender hábitos de higiene

BIBLIOGRAFÍA:

- Álvarez, R. (1991). SALUD PÚBLICA Y MEDICINA. EDITORIAL EL MANUAL MODERNO S.A México
- Piñeiro R., González M., (2010). Diccionario de enfermería. México.D.F.
- Z. Montero, Leída. 2009; 5(4). Cuidado de la enfermera(o) en la higiene personal de los escolares de tercer grado de educación Básica
- Chalifour, J (1994). “La relación de ayuda en cuidados de enfermería. Una perspectiva holística y humanística”. Barcelona: S.G. editores.
- Atkinson, RN, Murray, ME (1997). “Guía clínica para la planeación de los cuidados”. México: McGraw-Hill-Interamericana.
- Universidad Pedagógica Experimental Libertador (2003). “Manual para Trabajos de Grados, Especialización, Maestría y Doctorado”
- Hernández (2003) “Metodología de la Investigación”. México.
- Ministerio de Educación. Gobierno de Chile (2007). Manual de Salud Escolar.
- JUNAEB. Gobierno de Chile (2005) Sistema Nacional de Asignación con Equidad para Becas JUNAEB.
- Ministerio de Educación. Gobierno de Chile (1992) Proyecto de Mejoramiento de la Calidad y Equidad de la Educación.

ANEXOS

**MANUAL DE ESTILOS DE VIDA SALUDABLES
DIRIGIDO A LO LOS ESCOLARES Y ALUMNOS DE
LA ESCUELA GLADIS PEET**

Una buena
fórmula para
llevar un estilo
de vida saludable





Carrera de enfermería



Escuela Gladys Pett

PROPOSITOS DEL MANUAL

En este manual encontrara las herramientas necesarias para fomentar y elevar la promoción de la salud, a través de conceptos prácticos en vida sana dirigidos tanto al escolar, padres de familia, maestros y población en general .la finalidad de nuestro manual es capacitar a los niños y padres de familia sobre temas preciso y concreto sobre estilos de vida saludables, hábitos higiénicos, hábitos alimentarios, enfermedades que se llegan a prevenir utilizando la educación.

INTRODUCCIÓN

Los estilos de vida han sido considerados como factores determinantes y condicionantes del estado de salud de un individuo. La Carta de Ottawa para la Promoción de la Salud, considera los estilos de vida saludables como componentes importantes de intervención para promover la salud.

Los escolares, son los principales autores de la creación de este manual, se ha realizado al fomento de una cultura de la salud en la escuela, a partir del fomento de hábitos y estilos de vida saludables, se desarrolla el presente trabajo sustentando por la investigación realizada.

Este manual sobre Estilos de vida se enfoca en los hábitos de higiene Escolar, trata sobre los aspectos tanto físicos como operacionales necesarios para producir cambios en los comportamientos higiénicos de los alumnos y, por medio de ellos, en la comunidad en general

El manual educativo ilustrado sobre de estilos de vida saludable, contiene gran cantidad de figura ilustradas con temas como higiene personal, lavado de manos, higiene del cabello, higiene oral, ducha diaria, y la importancia que dan estas buenas prácticas, higiene mental, alimentación saludable, enfermedades que se logra prevenir, entre dinámicas y adivinanzas, para que la ejecución de este manual se interactivo

Este manual se implementara a través de talleres de capacitación que se dictara a padres profesores y alumnos lo cual cuenta con cuatro módulos ,al igual que se premiara al docente ,alumnos y padres que durante la evaluación de la guía hayan cumplido con las metas

OBJETIVO GENERAL

- Educar a Los estudiantes padres de familia de la escuela y cuerpo docente de la escuela Gladys Pett a sobre las buenas practica de los estilos de vida con los hábitos de higiene

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar talleres de capacitación en las escuelas con la colaboración de todo el cuerpo docente, alumnos y padres de familia
- Disertar sobre los diferentes en una ambiente agradable para el público en general
- Involucrar a los padres de familia a que ayuden a sus hijos a alcanzar buenos estilos de vida guiándolo con lo aprendido en el manual

¿CÓMO DESARROLLAR UN TALLER?

Un taller es un programa educacional corto e intensivo, para una cantidad relativamente pequeña de personas, en un área de conocimientos determinada que hace énfasis en la participación para la resolución de problemas

Consideraciones previas para el desarrollo de una sesión educativa

Para desarrollar un taller es necesario tener en cuenta los siguientes aspectos:

Clima de confianza.-Para fomentar la comunicación entre las participantes de vemos de iniciar con el clima de confianza, para esto lo primero que se realiza es la presentación de cada una de las persona Ejemplo, mi nombres es Juan Aquino vivo el barrio 25 de septiembre tengo 6 años. Luego de esto como gratificación aplausos. A continuación se puede trabajar con algunas dinámicas grupales con el propósito de que las participantes puedan tener confianza en sí mismas y en el grupo. Estas dinámicas estarán al iniciar cada módulo y un adivinanza al final de cada modulo

Normas del taller.- Se debe conversar con las participantes sobre las normas del taller, principalmente para asegurar una convivencia agradable y un clima de respeto mutuo.

Se les pide que ellas propongan las normas; si no lo hacen, se pueden sugerir las siguientes:

- La participación es voluntaria.
- Todas las críticas deben ser constructivas.
- Es necesario respetar el horario que se establezca.
- Se debe escuchar a la persona que habla y respetar sus ideas.
- Hay que respetar las opiniones de todas las participantes.
- Todas debemos estar dispuestas a cambiar.

EL PROPÓSITO de la actividad es que el escolar pierda ese temor al trabajar en grupo y a la vez que se está instruyendo sobre los correctos estilos de vida, El padre de familia sea participativo opine sobre el tema desde su punto de vista ,y se llenen de conocimiento

Características de la facilitadora:

- Saber escuchar.
- Saber preguntar.
- Saber motivar al grupo a expresarse libremente.
- Respetar la cultura y formas de vida de la gente.
- Ser tolerante.
- Ser sencilla y clara al hablar.
- Crear un ambiente de confianza.
- No hacer diferencias entre las participantes.
- Saber comunicarse a través del lenguaje corporal.

La sesión educativa. La sesión educativa es una técnica que se utiliza en la enseñanza o educación de personas adultas. Fomenta el análisis, el diálogo y la reflexión sobre un tema identificado.

Etapas de la sesión educativa

1. Preparativos: Es la etapa previa a la sesión propiamente dicha; corresponde a la preparación de los temas, preparar los materiales que se utilizarán durante el desarrollo del taller, buscar el local donde va a realizarse la reunión, asegurar la asistencia de las mujeres.

Inicio de la reunión: La facilitadora se presentara, saludara con cariño a las participantes, y organizara dinámicas de presentación para romper el hielo y para que las participantes puedan conocerse mejor.

3. Momento de la enseñanza: Esta es la etapa en que se recogen los conocimientos de las participantes y se hace entrega de nuevos conocimientos, a veces usando ayudas audiovisuales.

Para esto se hacen preguntas de descripción, tal como: “¿Qué observas en este dibujo?”; luego, se realizan las preguntas de análisis, tal como: “¿Qué significa este dibujo para ti?” y finalmente, las preguntas de proyección, por ejemplo: “¿Cómo te ubicas en este dibujo?” El orden de los distintos tipos de preguntas debe ser respetado por las facilitadoras y no ser alterado.

4. Evaluación: Es el momento en que deberán asegurarse si los mensajes están quedando claros para los participantes, si los han comprendido como estamos pensando. Para esto se utilizará una serie de dinámicas (juegos).

5. Compromiso: Todo aprendizaje debe generar en las personas un cambio de conducta, la adopción de prácticas saludables para mejorar su vida. Es el momento en que las participantes asumen compromisos en relación al tema desarrollado, a fin de poner en práctica y difundir lo aprendido.

6. Despedida: Se hace un resumen del tema tratado, se anuncia el próximo tema y se acuerda con ellas la fecha de la reunión próxima.

MÓDULO I:
ESTILOS DE VIDA

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

1. Que los escolares y padres de familia sepan sobre estilo de vida saludable
2. Que los escolares y padres de familia sepan sobre estilos de vida nocivos

¿QUÉ NECESITAMOS PARA HACER LA REUNIÓN?

- Formar los grupos.
- Trípticos de los estilos de vidas saludables
- Trípticos de los estilos de vida nocivos.
- Paleógrafos ,gigantografías
- Ayuda visuales

Bienvenida

Para hacer la reunión agradable y ganarnos la confianza del alumno o padre de familia /padre de familia y alumnos

- Las saludaremos con cariño y las felicitaremos por participar.
- Cuidar que todas se sientan bien y gustosas de estar en el taller.
- Hablarle con confianza acerca del tema: higiene alimentación ejercicio, etc.

GENERALIDADES DE LOS ESTILOS DE VIDA



Estilo de Vida *Saludable*

¿QUÉ ES ESTILO DE VIDA SALUDABLE?

Son los procesos sociales, las tradiciones, los hábitos, conductas y comportamientos de los individuos y grupos de población que conllevan a la satisfacción de las necesidades humanas para alcanzar el bienestar y la vida.

Yolitas
blogspot.com

The graphic has a yellow background with a decorative orange border. It features the title 'Estilo de Vida' in bold and 'Saludable' in a cursive font. Below is the question '¿QUÉ ES ESTILO DE VIDA SALUDABLE?' and a paragraph defining it. At the bottom is the 'Yolitas' logo and 'blogspot.com'.



El **estilo de vida** es el conjunto de actitudes y comportamientos que adoptan y desarrollan las personas de forma individual o colectiva para satisfacer sus necesidades como seres humanos y alcanzar su desarrollo personal.

ESTILOS DE VIDA SALUDABLES

El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son saludables

EJERCICIO FÍSICO. Se considera **ejercicio físico**, al conjunto de acciones motoras musculares y esqueléticas. Comúnmente se refiere a cualquier actividad física que mejora y mantiene la aptitud física, la salud y el bienestar de la persona



DIETA(ALIMENTACIÓN) .- El acto de comer e ingerir alimentos supone aportar al organismo las sustancias que necesitamos para vivir. Por ejemplo, una manzana nos aporta agua, vitaminas, minerales, hidratos de carbono, etc., que nuestro cuerpo utiliza para reponer lo gastado en el desarrollo de las funciones vitales.



Una alimentación
saludable



CEIP SAN JOSÉ ARTESANO



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



ACTIVIDADES DE OCIO .- el ocio es como una actividad realizada para descansar del trabajo. Debe tener, como toda actividad, un sentido y una identidad, ya que si no tiene sentido es aburrido.



RELACIONES PERSONALES.- Se trata de relaciones sociales, como las personas relacionan con otra persona y el ambiente



ESTILO DE VIDA NOCIVOS

El estilo de vida, hábito de vida o forma de vida es un conjunto de comportamientos o actitudes que desarrollan las personas, que a veces son Nocivas (causan daño a la salud)

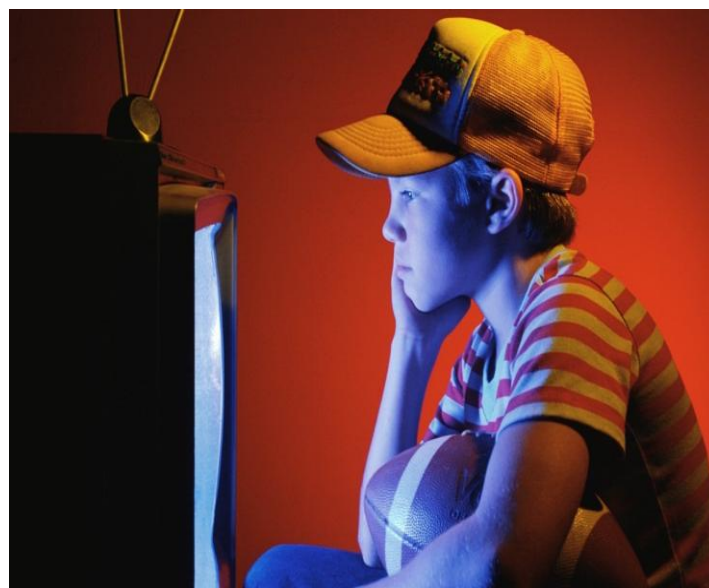
CONSUMO DE SUSTANCIAS TÓXICAS:



DESCUIDO PERSONAL.-Es cuando una persona olvida o no le toma importancia al cuidado de su cuerpo o higiene



Vicios.- Un vicio es todo aquel hábito o práctica que se considera inmoral, depravado o degradante en una sociedad. Con menos frecuencia, la palabra puede referirse también a una falta, a un defecto, a una enfermedad o tan sólo a un mal hábito



MÓDULO II:

HÁBITOS DE HIGIENE

Higiene.- 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.

¿QUÉ QUEREMOS LOGRAR EN ESTA REUNIÓN?

1. Que cada alumno, practique los hábitos de higiene en la reunión y luego practicarlo en casa.
2. Que cada padre de familia se llene de conocimiento, para que lo puedan practicar con su hijo

¿Qué necesitamos para hacer la reunión?

Ayudas visuales.

Bienvenida

Para hacer la reunión agradable y ganarse la Confianza de las mujeres.

- Las saludamos con cariño y las felicitamos por participar.
- Cuidamos que todas se sientan bien y agradable.
- Observamos sus prácticas de higiene y sobretodo el lavado de manos como lo realizan.

Hacemos la siguiente pregunta:

¿Qué saben ustedes sobre los hábitos de higiene s?

Anotamos las respuestas en un paleógrafo

DINÁMICA REPRESENTACIONES

Indicaciones: Cada jugador recibe un papel y tarjetas, en las que se han escrito el título de una canción conocida y hasta 4 o 5 canciones.

Los jugadores deben buscar otros compañeros que tengan la misma canción, se reúnen, ensayan, y deben cantarla para todo el grupo. Luego dan a conocer sus nombres respectivos.

Variaciones: Organícese un torneo; se elegirá el campeón por aclamación. En lugar de canciones, deben ser acciones: "cocinar", "orquesta", "paseo a la playa", etc., que deben ser representadas como pantomima.

Los otros deben adivinar qué está representando cada grupo. Úsese papel de colores distintos para cada grupo. En cada papelito se escribe una letra o palabra de la canción o acción.- Los que obtengan el mismo color deben reunirse y combinar sus letras o palabras hasta obtener el tema de su acción o canción.

Zumba que te zumbarás,
van y vienen sin descanso,
de flor en flor trajinando
y nuestra vida endulzando.

(
Las abejas)



De celda en celda voy
pero presa no estoy.

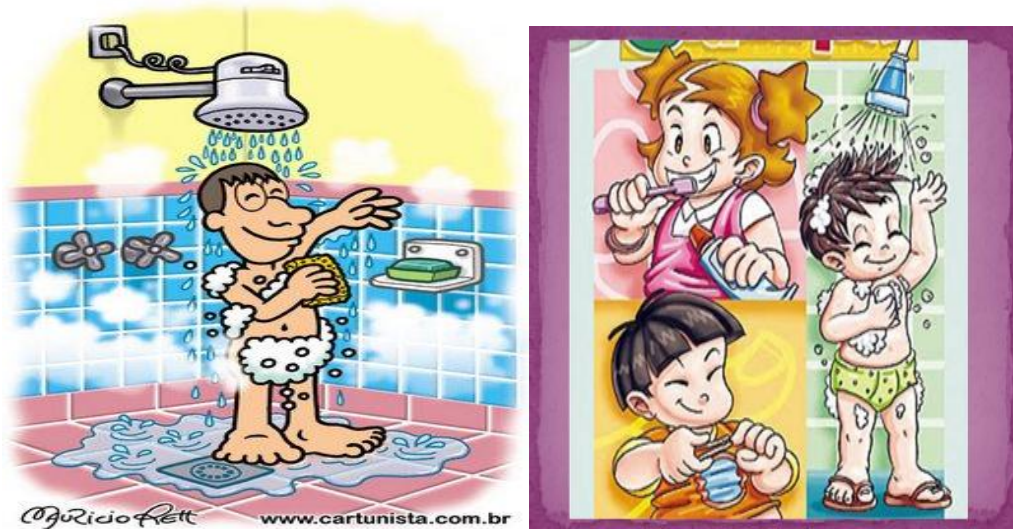
(La abeja)

Mi picadura es dañina,
mi cuerpo insignificante,
pero el néctar que yo doy
os lo coméis al instante.

Hábitos de higiene escolar

Bañarnos diariamente

El baño diario es una parte fundamental del aseo personal de cualquier persona sin importar su edad; es por ello que tal práctica debe asegurarse como una rutina obligatoria. La piel y el cabello son barreras de protección contra el medio ambiente que absorben impurezas y gérmenes que pueden infectar el cuerpo. El baño sirve para eliminar células muertas, así como secreciones de las glándulas sebáceas y sudoríparas.



Además, el aseo personal mejora nuestra imagen y por lo tanto también nuestra autoestima. La falta de higiene, puede provocarnos enfermedades de la piel y el sistema digestivo, así como la aparición de ciertos parásitos como piojos, garrapatas y otros.

Pasos para un buen baño

1- Abrir la Ducha



2- Quedarse entre 10 y 20 Segundos Bajo el Agua para Que el Cabello se Humedezca



3- Tomamos el Jabón (preferentemente Que sea de tocador no Blanco) Frotamos el Jabón en las manos



4- Pasamos las Manos Enjabonadas Por todas las partes Donde el Cuerpo Humano Traspira (Pecho, Axilas, cuello, rodillas, brazos, parte intima)

6-Nos ponemos Abajo del agua para Enjuagarnos y sacarnos el Jabón del cuerpo

7-Salimos de la ducha o Bañera



Es recomendable cambiarse la ropa después del baño, especialmente la ropa interior. Además de todas las ventajas de salud que reporta, el baño es una actividad relajante porque estimula la circulación sanguínea.



LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos es una de las cosas más simples y “la manera más importante de prevenir el contagio de enfermedades”. Lavarse las manos es el primer ataque en defensa contra las enfermedades infecciosas especialmente las que son contraídas a través del contacto de manos, como el resfrió la gripe.



Para lavarte las manos sigue las siguientes recomendaciones:

- Usa agua y jabón hasta lograr abundante espuma.
- Frota tus manos y muñecas una con la otra aproximadamente por medio minuto.



- Lava tus manos completamente, asegurándote de frotar con la espuma las partes que están entre los dedos y alrededor de las uñas.
- Enjuaga muy bien la espuma de tus manos con agua tibia.

- Finalmente, seca tus manos completamente con toallas de papel limpias o con tu toalla personal limpia, toallas que otros han usado pueden propagar enfermedades.



Higiene de las manos-uñas

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

1. Al levantarse de la cama.
- 2.-Después de tocar animales
- 3.-Cada vez que estén sucias
- 4.-Antes de manipular alimentos
- 5.- Antes y después de curar cualquier herida después de ir al water
- 6.-Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)



Uñas A menudo, la suciedad y los gérmenes se esconden debajo de las uñas. Los niños se rascan sus órganos genitales, se meten la mano en la nariz, se rascan sarpullidos y se meten las manos en la boca. Si se mantienen las uñas de los niños cortas y limpias se reduce la posibilidad de propagación de los gérmenes a otras personas



LA HIGIENE ORAL

La higiene oral es un hábito muy importante para la salud los dientes de la boca y del organismo en general

La higiene oral constituye el medio ideal para gozar de una buena salud oral, ya que elimina los restos de comida de la boca, favorece un buen sabor, evita el mal olor y crea una sensación de confort en la cavidad oral, mejorando también la estética y la calidad de vida de las personas



Cómo Cepillarse

- Limpie las superficies externas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores
- Limpie las superficies internas de los dientes superiores y luego las de los dientes inferiores
- Limpie las superficies de masticación
- Para tener un aliento más fresco, no olvide cepillarse también la lengua



Incline el cepillo a un ángulo de 45° contra el borde de la encía y deslice el cepillo alejándose de ese mismo borde y hacia adelante.



Cepille suavemente el exterior e interior y la superficie de masticación de cada diente con movimientos cortos hacia atrás.



Cepille suavemente la lengua para eliminar las bacterias y refrescar el aliento.

HIGIENE DEL VESTIDO

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención.



Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente ya que puede estar sucio porque los niños pueden no limpiarse bien.

Los niños/as deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas. de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.



Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la usarla durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma



Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.



Conviene que el vestido esté limpio, y esté adecuado a la estación del año en que nos encontremos, en invierno necesitaremos llevar ropa de abrigo. El niño necesita llevar la misma ropa que el adulto.

HIGIENE MENTAL

La **higiene mental** es el conjunto de actividades que permiten que una **persona** esté en equilibrio con su entorno sociocultural. Estas acciones intentan prevenir el surgimiento de comportamientos que no se adapten al funcionamiento social y garantizar el ajuste psicológico imprescindible para que el sujeto goce de buena **salud mental**.



La sociedad en general debe involucrarse en la creación de un ambiente propicio para que todas las personas se encuentren en equilibrio con el entorno. La familia, el sistema educativo, el Estado y la religión, por ejemplo, aportan a la higiene mental.



La salud mental de un individuo se refleja en su comportamiento cotidiano y está vinculada a la capacidad para manejar sus temores y angustias, controlar la **ansiedad**, enfrentar las dificultades y aliviar las tensiones. Todas las personas deberían poder llevar adelante una vida independiente sin que las relaciones interpersonales afecten su poder de decisión y resolución.



La higiene mental debe ser cuidada por cada individuo a través de hábitos positivos que le permitan mantener el equilibrio interno.



La valoración positiva de los rasgos propios y ajenos, la catarsis emocional y el fortalecimiento de la **autoestima** son algunas de las cuestiones que cualquier persona debe trabajar para proteger su higiene mental y para evitar desequilibrios psicológicos que le impidan desenvolverse con normalidad

MÓDULO III

Alimentación Saludable

Es un conjunto de alimentos que tiene por finalidad proveer a los alumnos de la energía y nutrientes necesarios para: cubrir sus recomendaciones nutricionales, mantener adecuados niveles de desempeño físico e intelectual y desarrollar sus potencialidades en la etapa de desarrollo y crecimiento correspondiente.

¿Qué queremos lograr en esta reunión?

1. Que establezca adecuados hábitos alimenticios.
2. Que tomen de conciencia de una alimentación saludable.
3. Que proporcione nutrientes necesarios para un adecuado crecimiento.
4. Que Promueve el consumo de alimentos saludables y nutritivos desde la niñez.

¿Qué necesitamos para hacer la reunión?

1. Paleógrafos
2. frutas 20 variedades
3. trípticos
4. pancartas
5. gigantografías
6. laminas

Bienvenida

Para hacer la reunión agradable y ganarnos la confianza de las mujeres

- Las saludamos con cariño y las felicitamos por participar.
- Cuidamos de que todas se sientan bien de estar allí.
- Hablemos sobre la comida que más nos guste ¿preguntemos cual es el plato preferido?

Para recoger el conocimiento

Lluvia de ideas

Preguntarles a los alumnos o padre de familia que conoce sobre los alimentos saludables

¿Ha escuchado hablar sobre alimentos saludables?

¿Ha escuchado hablar sobre la comida chatarra?

¿Las golosinas, bebidas y chitos son saludables para el organismo?

Escuchamos a las que voluntariamente quieren participar y vamos anotando en un Papelógrafo lo que van diciendo

Y incentivándole con un regalo por la participación

Dinámica Hallar la mitad

Indicaciones: Se organiza con anterioridad trozos de papel impreso: avisos, fotografías, textos varios, trocitos de telas diferentes. Cada papel o tela cortados en dos partes irregulares. Se deben tener 2 sombreros o cajas para colocar las mitades separadas.

Cada hombre recibe una mitad y cada señorita la otra. Todos se mezclan y tratarán de "encontrar a su compañero", dialogan y se presentan en plenario.

Variación: Cortar el papel o tela en varios pedazos, formándose así grupos en vez de parejas.

Donde nadie sube, trepo,
donde nadie anda, trisco,
muy poco estoy en el valle,
pues lo mío son los riscos.

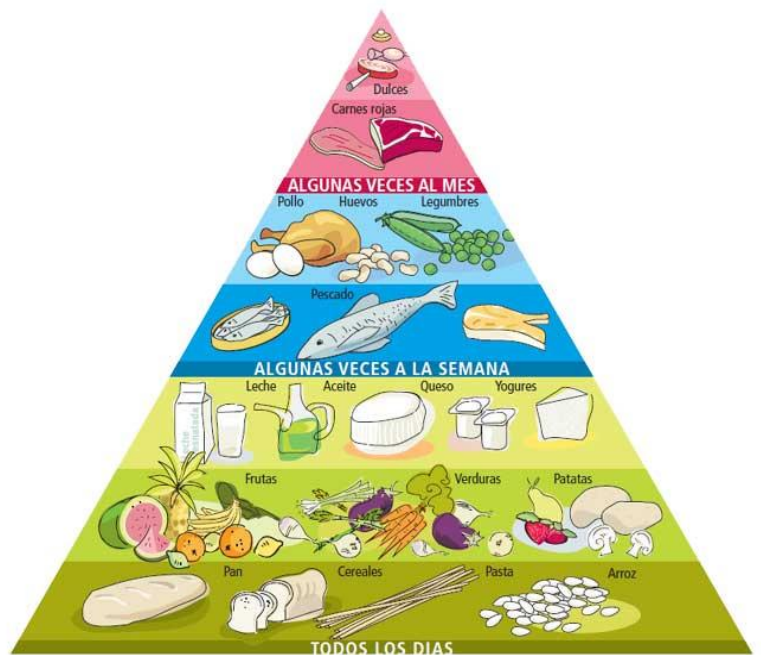
(La cabra)



Me gusta subir montañas
y respirar aire puro,
tengo barba y no soy hombre,
¡por mis cuernos, te lo juro

ALIMENTACIÓN SALUDABLE

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. Es habitual que se consideren a las frutas y las verduras como alimentos saludables ya que aportan muchos nutrientes



Composición

Desde el punto de vista nutricional estará integrada por alimentos energéticos, constructores y reguladores; además de líquidos.

Alimentos energéticos: Aportan la energía que los niños necesitan. Consideramos dentro de este grupo a los carbohidratos y grasas en general. Haciendo la salvedad de la importancia de los carbohidratos complejos constituidos por la fibra. Eje: pan (blanco, integral), hojuelas de maíz, avena, maíz, etc. En cuanto a las grasas: maní, pecanas, palta, aceitunas, etc.



Alimentos constructores: Ayudan a la formación de tejidos (músculos, órganos, masa ósea) y fluidos (sangre). En este grupo encontramos a las proteínas de origen animal y vegetal, pero daremos mayor énfasis al consumo de proteínas de origen animal, por su mejor calidad nutricional y mejor utilización en el organismo en crecimiento. Eje: derivados lácteos (yogurt, queso), huevo, carnes, etc.



Alimentos reguladores: Proporcionan las defensas que los niños necesitan para enfrentar las enfermedades. Eje: Frutas (naranja, manzana, pera, etc.) y verduras (zanahoria, lechuga, brócoli, etc.)

Líquidos: Se deberá incluir agua o toda preparación natural como los refrescos de frutas (refresco de manzana, de piña, de maracuyá, limonada, naranjada, etc.), cocimiento de cereales (cebada, avena, quinua, etc.), infusiones (manzanilla, anís, etc., excepto té); adicionando poco o nada de azúcar.



ALIMENTOS RECOMENDADOS

Toda lonchera escolar debe contener un alimento de cada grupo (energético, constructor y regulador); es muy importante saber combinar cada uno de los alimentos para que la lonchera resulte atractiva y sea consumida en su totalidad.

*** Tener en cuenta el tamaño de la porción de cada alimento, según la edad y nivel de actividad física del escolar.**

ENERGÉTICOS	CONSTRUCTORES	REGULADORES
- Pan blanco	- Huevo o tortillas	- Frutas:
- Pan integral	- Queso fresco	
- Papa, camote, yuca	- Yogurt	Manzana, plátano, pera,
- Choclo sancochado	- Pollo	mango, uvas, duraznos,
- Maíz tostado	- Pescado cocido	piña, etc.
- Frutos secos	- Atún	- Verduras:
- Palitos de ajonjolí	- Sangrecita	Lechuga, tomate, pepino,
		zanahoria, etc.

La hidratación es muy importante en la etapa escolar:

BEBIDAS RECOMENDADAS

- Refrescos naturales (Limonada, piña, maracuyá, manzana, emoliente, etc.)
- Cocimiento de cereales (avena, quinua, cebada, etc.)
- Infusiones (manzanilla, anís, boldo, etc., excepto té)
- Agua hervida o mineral.

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS

1. Golosinas

Caramelos, chupetines, chicles, grageas, gomitas, estos no aportan ningún valor nutricional, sólo aportan cantidades elevadas de azúcares y grasa.



2. Bebidas artificiales

Como gaseosas y jugos artificiales, debido a que contienen colorantes y azúcares, que causan alergias y favoreciendo la obesidad en los niños.



3. Alimentos con salsa

Como mayonesa o alimentos muy condimentados, debido a que ayudan a la descomposición del alimento.



4. Embutidos

Como hot-dog, salchichas, mortadelas, ya que contienen mucha grasa y colorante artificial.

RECOMENDACIONES

- La lonchera escolar no debe remplazar a ninguna de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo o comida).
- En toda lonchera saludable se debe incluir un alimento de cada grupo (constructor, energético y regulador); además de líquidos bajos o sin azúcar (de preferencia los refrescos de frutas porque son más aceptados por los niños)
- La cantidad de alimentos destinado para la lonchera debe ser relacionado con la edad, peso, talla, calidad nutricional del desayuno, cantidad de horas en la escuela y actividad física del niño.
- La fruta que se envía en la lonchera debe ser entera o en trozos, manteniendo su cáscara para aprovechar la fibra (si está en trozos, agregar jugo de limón para evitar que se oxide y cambie a un color oscuro).
- Planificar con anticipación la lonchera del escolar para no improvisar y enviar alimentos no nutritivos y/o saludables.
- Se recomienda a los profesores encargados de los escolares, vigilar la higiene del niño antes y después de comer sus loncheras, así como inculcar el cepillado para evitar la formación de caries.



- 1 Lávate las manos antes de comer cualquier alimento.
- 2 Come 3 frutas diarias de todos los colores y mantén su cáscara pues es muy nutritiva.
- 3 Tu alimentación debe ser variada, debe contener cereales (de preferencia integrales), legumbres, lácteos (bajos en grasa o desgrasados), diversos tipos de carnes.
- 4 Mantén un horario de comida sin saltarte el desayuno, el almuerzo o la cena.
- 5 Come pausadamente y con moderación.
- 6 Incluye entre tus comidas grasas saludables como: aceite de oliva, palta, aceituna y maní.
- 7 Come todo los días por lo menos un plato con ensalada que contenga 2 tipos de verduras de diferentes colores.
- 8 No olvides que la comida chatarra como gaseosas, galletas, golosinas o snacks salados no contribuyen a tu salud.
- 9 Come snacks saludables como: canchita tostada, granola, palitos de ajonjolí y bolitas de kiwicha.
- 10 Bebe como mínimo 6 vasos de líquidos al día; recuerda que una buena alternativa es el agua y los refrescos naturales con poco o ningún agregado de azúcar (No olvides hacer actividad física 3 veces por semana durante 45 minutos como mínimo).

MÓDULO IV:

ENFERMEDADES QUE SE PREVIENEN CON BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

¿Qué queremos lograr en esta reunión?

1. Que las participantes y que conozcan las diferentes enfermedades a los que se exponen, y que asuman compromisos de cambio de conducta.
2. Que las participen todos en este acto de intercambio de conocimientos

¿Qué necesitamos para hacer la reunión?

- Papelógrafos.
- Fichas con el nombre de enfermedades
- Dos carteles con los malos estilos de vida

Para hacer la reunión agradable y ganarnos la confianza de las mujeres

- Saludar cordialmente a todas las participantes.
- Todas se sentarán cómodamente
- Les dirán que en esta reunión, todas juntas aprenderemos a prevenir enfermedades que muchas veces son graves y causan la muerte

Para construir el nuevo conocimiento

Tendremos un sobre con malos hábitos de higiene que provoquen enfermedades

Un cartel con enfermedades o consecuencias de malos hábitos

Luego mediante una dinamica del tingo_ tango Tingo Tingo Tango

Este se juega escogiendo a un persona del grupo o un participante el que lo voltean de espaldas y le tapan los ojos y pronuncia seguidamente tingo y ruedan una pelotica cuando el participante diga tango hasta ahí llega el juego y en las manos del que tenga la pelotica vuelve a comenzar el juego. La persona que se quede con la pelotita tendrá que salir y escoger un una tarjeta o ficha el cual tiene hábitos nocivos, o figuras de malos hábitos, y tendrá que unirlo a las enfermedades que se relacionan con este, y así hasta terminar las fichas

Tengo tinta, tengo plumas
y brazos tengo, además,
pero no puedo escribir,
porque no aprendí jamás.

(El calamar)

Al principio una cama
y una fiera después.
¿Alguno de vosotros
sabe qué animal es?

(El camaleón)



ENFERMEDADES QUE SE PREVIENEN CON BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE

La higiene es el empleo de los medios para conservar la salud ya contribuyen a la prevención de enfermedades e infecciones ¿Sabes cuáles son las enfermedades que puedes evitar unos buenos hábitos de higiene personal?

Las enfermedades diarreicas y parasitarias en los niños pequeños tienen directa relación con los hábitos de higiene, si no se tienen los debidos cuidados, se presentaran con mayor frecuencia lo que a la larga puede generar desnutrición.

“Las enfermedades infecciosas como las respiratorias o diarreicas, limitan el desarrollo de los niños, en el caso de las diarreas, la perdida de sales y minerales conllevan a la desnutrición



La gripe y los resfriados: durante la época de los cambios estacionales es habitual que se produzcan muchos casos de gripe o de resfriados comunes, eso es inevitable. La gripe y los resfriados causan fiebre, mucosidad, tos, dolor de cabeza y malestar general en un período e intensidad variables. Sin embargo, nosotros podemos ayudar a nuestro organismo a combatir estas enfermedades mediante una buena higiene personal como ducharnos a diario, lavarnos las manos con gel antibacteriano antes de comer y después de usar el transporte público.



El pie de atleta: se trata de una infección que se manifiesta en los espacios entre los dedos y en la planta del pie, que es causada por hongos. Entre los síntomas se presenta el enrojecimiento, picor, sensación de quemazón, grietas o descamación en la piel de entre los dedos de los pies; junto con apoyas o pequeñas escamas en la planta del pie. Aunque el síntoma más evidente es el mal olor de pies. Esta enfermedad producida por mala higiene personal se puede paliar lavándonos los pies a diario, usando funguicida en el calzado en caso de sospecha y cambiando de calzado.



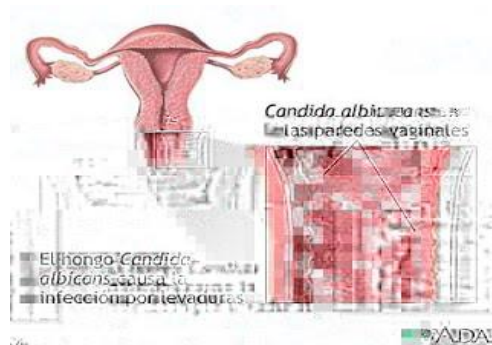
Caries dental.- enfermedad que destruye las estructuras de los dientes. Son producidas por los restos de comidas que se acumulan en la boca.

Existen componentes alimenticios que producen ácidos, de manera que estos van destruyendo el esmalte hasta llegar a romper la estructura del diente.



Gingivitis: La Gingivitis es una enfermedad bucal generalmente causada por bacterias y que produce una inflamación de las encías y el sangrado de estas. El caldo de cultivo de esta enfermedad es el sarro, que siempre está presente en nuestra boca, por más que nos cepillemos los dientes y la lengua

Las infecciones vaginales: no hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente. Para evitar esta enfermedad es necesario lavar con frecuencia los genitales femeninos y limpiar bien la zona después de orinar.



Pediculosis.- consiste en la presencia de piojos en la cabeza, produciendo picazón, y al rascarse pueden producir heridas.

Se contagia de persona en persona, por usar peines infectados o por contacto de ropa de cama o de vestir.

Se combate utilizando shampoo piojicida y mucha higiene



ENFERMEDADES POR HÁBITOS ALIMENTARIOS

Con este apartado pretendemos mejorar los hábitos alimentarios de la gente porque cada vez hay más personas con enfermedades y queremos evitarlo. Para ello se tabajarán tanto las premisas para unos buenos hábitos como las enfermedades y problemáticas derivadas de una mala alimentación..

BULIMIA.- La persona sufre episodios de atracones compulsivos, seguidos de un gran sentimiento de culpabilidad y sensación de pérdida de control.



ANOREXIA.- Trastorno de la conducta alimentaria que supone una pérdida de peso que lleva a un estado de inanición. Recurre al vómito o al uso de laxantes.



OBESIDAD~> Acumulación excesiva de grasa en el cuerpo, hipertrofia general del tejido adiposo.



VIGOREXIA~> Trastorno caracterizado por la presencia de una preocupación obsesiva por el físico y una distorsión del esquema corporal. Adicción a la actividad física. (Como podemos comprobar en la imagen el chico padece esta enfermedad)

Los problemas de conducta en el niño

Un niño con problemas de conducta, que desobedece de forma habitual a sus progenitores, que grita y se enfada con frecuencia o que, incluso, experimenta brotes de agresividad cuando se le lleva la contraria precisa la ayuda de sus padres y docentes para superar su trastorno de comportamiento.

Poner límites a las demandas del niño es esencial para establecer unos hábitos de conducta adecuados

En el desarrollo evolutivo del pequeño es normal que, en ocasiones, se detecten estas conductas agresivas, desafiantes, de oposición o desobedientes. Las pautas educativas habituales logran, en general, erradicar estos comportamientos. Sin embargo, en algunos niños, estas actitudes son perseverantes en el tiempo y se incrementa su frecuencia y magnitud a medida que el infante crece.

COLOREAR



www.menudospeques.net

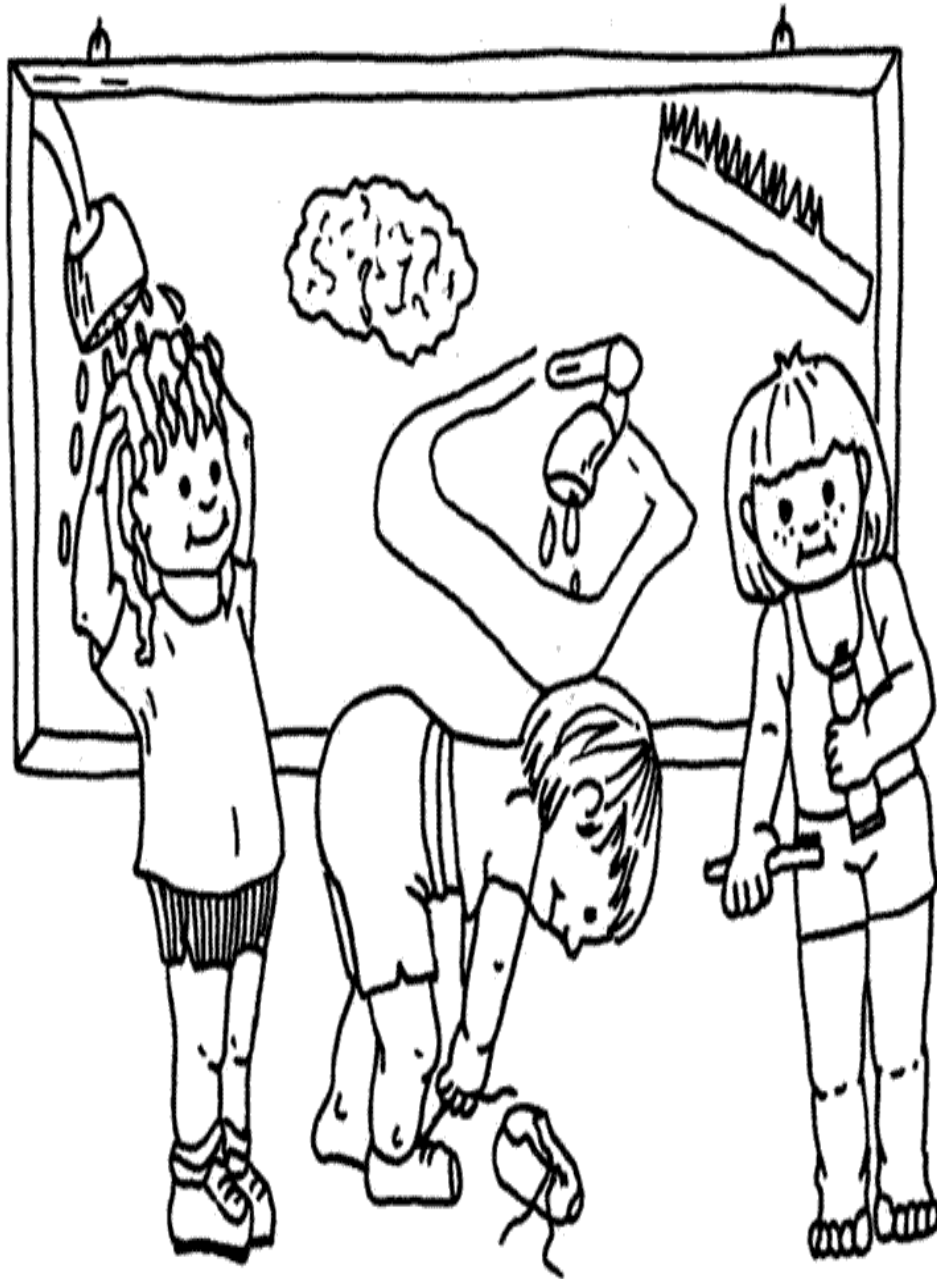
COLOREAR



COLOREA



COLOREAR



www.menudospeques.net

BIBLIOGRAFÍA

- Cortez R. La nutrición de los niños en edad pre-escolar. Centro de Investigación Universidad el Pacífico. 2002
- Documento Técnico Modelo de abordaje de Promoción de la Salud. Acciones a desarrollar en el eje de Alimentación y Nutrición Saludable. Dirección General de Promoción de la salud 2006. Proyecto de Loncheras y Refrigerios Saludables.
- IESN. Curso Nutrición Pediátrica. La mejor lonchera escolar. Lima. 2006
- Manos Unidas. La lonchera escolar. Suplemento Parlante. 2010
- OMS (Organización Mundial de la salud) “Combatamos la Obesidad Infantil- Tendencias” 2004
- Requena Raygada, Lissette. “Conocimientos y prácticas que tienen las madres sobre el contenido de la lonchera y su relación con el estado nutricional del preescolar de la IEI N°524 Nuestra Señora de