

Higiene personal

Category: Comunidad Saludable
17 de noviembre de 2025



INDAGACIÓN

Tema /Subtemas:

higiene personal

Pregunta impulsora:

¿Cómo influye la higiene personal en nuestra salud física y mental, y qué prácticas podemos adoptar para mejorarla en diferentes contextos culturales y sociales?

Contexto:

Hemos observado en nuestra comunidad educativa que niños y niñas requieren más atención de necesidades de cuidado personal las cuales abarcan una variedad de aspectos que son esenciales para el bienestar físico, mental y emocional de una persona; como el baño regular, el cepillado dental, el cuidado y limpieza del cabello (pediculosis), y la limpieza de las uñas. Mantener una buena higiene previene enfermedades y promueve la salud general.

Además requieren una alimentación equilibrada para proporcionar al cuerpo los nutrientes necesarios para funcionar correctamente. Esto incluye consumir suficientes frutas, verduras, proteínas y granos integrales.

Así mismo hacer actividad física regular tiene beneficios psicológicos al reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo, también es clave para mantener un peso saludable, fortalecer los músculos y mejorar la salud cardiovascular.

Objetivo general del proyecto:

Promover hábitos de higiene personal como parte fundamental del bienestar físico y emocional.

Concientizar a los alumnos sobre la importancia de la higiene personal para prevenir enfermedades y mejorar la calidad de vida.

DISEÑO PEDAGÓGICO

Objetivos de Capacidades y de Aprendizajes que se desarrollarán con el proyecto:

Identificar los principales hábitos de higiene personal (lavado de manos, higiene bucal, cuidado de la piel, etc.).

Reconocer la relación entre la higiene personal y la prevención de enfermedades infecciosas.

Aprender la técnica correcta para el lavado de manos y el cepillado dental.

Establecer rutinas diarias de higiene personal que sean sostenibles.

Fomentar la responsabilidad individual en el cuidado de la higiene personal.

Generar un compromiso con el autocuidado y la salud comunitaria a través de prácticas higiénicas.

ÁREAS Y CONTENIDOS

Ciencias Naturales , Esi, Lengua, Matemática, F, É y C y Ciencias Sociales.

Contenidos curriculares:

El cuerpo humano y su cuidado:

Partes del cuerpo y su función.

La piel, los dientes y el cabello como barreras protectoras.

Los microorganismos: beneficiosos y perjudiciales.

Prevención de enfermedades:

La relación entre higiene y salud (lavado de manos, cepillado dental, cuidado de uñas).

Hábitos de higiene para prevenir infecciones y enfermedades contagiosas.

Importancia de la higiene durante el crecimiento y cambios corporales (pubertad).

Cuidado del entorno y su impacto en la salud:

Higiene del hogar, escuela y espacios públicos.

Manejo adecuado de residuos y su relación con la salud.

Ciencias Sociales

Higiene como derecho humano:

La higiene como parte del derecho a la salud.

Acceso a servicios básicos (agua potable, instalaciones sanitarias).

Higiene y salud pública:

Campañas de higiene.

Desigualdades en el acceso a la higiene:

Disparidades en el acceso a productos e infraestructura de higiene entre regiones urbanas y rurales.

Impacto de la pobreza en los hábitos higiénicos.

F. E y C y ESI:

1. Conceptos Básicos de Higiene Personal

Definición de higiene personal.

Importancia de mantener una buena higiene para la salud y el bienestar.

2. Prácticas de Higiene Diaria

Lavado frecuente de manos: momentos clave (antes y después de comer, después del uso del baño).

Ducha diaria: importancia para la limpieza corporal.

Cuidado dental: cepillado, uso del hilo dental y visitas al dentista.

Cuidado del cabello y las uñas.

3. Higiene Menstrual

Información sobre el ciclo menstrual.

Producto final esperable:

Métodos para gestionar la menstruación (toallas sanitarias, tampones, copas menstruales).

Importancia de cambiar productos menstruales regularmente y mantener una buena higiene durante este periodo.

PLANIFICACIÓN

Duración del proyecto:

2025

Acciones a llevar a cabo:

Charlas con profesionales para prevenir enfermedades.

Extensión a la comunidad: folletos, afiches, muestras del producto final esperable.

Talleres prácticos donde los estudiantes puedan aprender técnicas adecuadas para el cuidado personal: lavado de manos, cuidado bucal y manejo de productos de higiene.

Actividades grupales que fomenten discusiones respetuosas sobre experiencias relacionadas con la higiene personal.

Recursos visuales como videos o infografías que ilustren prácticas recomendadas.

Actividades lúdicas.

RECURSOS

Disponibles en la institución:

Tablet, computadora, televisor, proyector, equipo de música, salas/ aulas, galería, comedor, baños, lavamanos, pizarras, láminas, fibrones.

Necesarios para llevar adelante el proyecto:

Profesionales de salud (médicos, enfermeros, dentistas) para talleres específicos.

Organizaciones aliadas:

Comuna, Samco, familias

FORMACIONES ESPECÍFICAS REQUERIDAS:

Charlas con profesionales de la salud.

EVALUACIÓN

Criterios e instrumentos de evaluación:

Observación Directa

Cómo se aplica:

Observar el comportamiento de los estudiantes durante actividades prácticas, como el lavado de manos o simulaciones de rutinas de higiene.

Registrar si siguen los pasos correctamente y si muestran interés en mejorar sus hábitos.

Instrumentos:

Lista de cotejo para observar conductas específicas:

Lavado de manos en el tiempo indicado (20 segundos).

Uso adecuado de productos (cantidad correcta de pasta dental, jabón).

Participación activa en actividades grupales.

Cuestionarios o Fichas de Autoevaluación

Cómo se aplica:

Los estudiantes responden preguntas simples sobre lo aprendido y cómo lo aplican en su vida diaria.

Ejemplo de preguntas:

¿Cuántas veces al día te lavas los dientes?

¿Qué productos usas para cuidar tu higiene personal?

¿Qué pasos sigues al lavarte las manos?

Fotografías o videos: Registrar momentos clave durante las actividades para analizar el progreso.

Entrevistas o debates: Escuchar las opiniones de los estudiantes sobre cómo perciben los cambios en sus hábitos.

Gráficos de progreso: Representar visualmente el avance de los estudiantes en relación a sus hábitos de higiene.

Realizar una reunión de cierre donde se destaque el progreso de los estudiantes y se planteen desafíos futuros para mantener los hábitos adquiridos.

SOCIALIZACIÓN

Del proyecto:

Representaciones y dramatizaciones: Los estudiantes pueden representar situaciones cotidianas de higiene y sus implicaciones, por ejemplo, cómo el uso adecuado del jabón previene enfermedades.

Estación de Higiene: Crear diferentes estaciones en las que los estudiantes puedan interactuar con diferentes aspectos de la higiene personal (lavado de manos, uso adecuado de pasta dental, cuidados del cuerpo, etc.).

Campañas de carteles y pancartas

Uso de redes sociales

Creación de una canción o lema

De los resultados:

A través de la creación de narrativas.

IDENTIFICACIÓN

Comunidad: **Saludable**

Título del proyecto: **higiene personal**

Institución: **ESCUELA NRO 6097 «ALMAFUERTE»**

CUE: **8200568**

Nivel/Modalidad: **Primario/Común**

Localidad: **COLONIA ROSA**

Regional: **9**

Integrantes del proyecto:

Silvina Bonzi

Marianela Olivero.

Daniela Farias.

Cantidad estimada de participantes:

Docentes y directivos: 2

Estudiantes: 55

Apellido y Nombre del Referente de contacto: Marianela Olivero

Email del referente: marianelaolivero1@gmail.com