

**MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN DE FORMACIÓN INICIAL DOCENTE
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
“GAMANIEL BLANCO MURILLO”
PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN INICIAL**



TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**Los hábitos de higiene personal en los niños y niñas
del nivel de Educación Inicial**

PARA OPTAR EL GRADO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

PRESENTADO POR:

- **ARRIETA AIRE, Angui Anayeli**
- **CABELLO ORIHUELA, Majhorit Milca**

ASESOR: Mg. Hugo TRINIDAD EGÚSQUIZA

Cerro de Pasco, abril 2026

Perú

Angui - Majhorit Arrieta - Cabello

Los hábitos de higiene personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial

 Quick Submit Quick Submit Escuela de Educación Superior Pública Gamaniel Blanco Murillo

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::1:3568163994

Fecha de entrega

12 may 2026, 5:35 p.m. GMT-5

Fecha de descarga

12 may 2026, 6:00 p.m. GMT-5

Nombre del archivo

TRABAJO_de_investigacion_documental_hIGIENE_PERSONALultimo.docx

Tamaño del archivo

3.2 MB

58 páginas

10.659 palabras

57.032 caracteres

22% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 22%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 2%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

-  **Texto oculto**
293 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

DEDICATORIA

Con mucha gratitud a quienes inspiraron y apoyaron la presente investigación, como son nuestros padres, docentes, niños y niñas del nivel de Educación Inicial que reconocieron la importancia de la práctica de los hábitos de higiene saludables para su desarrollo integral, autonomía y bienestar, a la vez que honra la labor de educadores y la necesidad de la comunidad de fomentar la higiene como un acto de amor y cuidado para la vida.

RESUMEN

El presente trabajo de investigación del sub tipo documental trata sobre “Los Hábitos de Higiene Personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial”, en esa perspectiva pretende responder al problema principal: ¿Qué son los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial?; y a los problemas específicos: a) ¿Cómo se define la higiene y los hábitos de higiene? b) ¿Cuáles son los tipos de higiene?, c) ¿Qué es la higiene personal y cuáles son los tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial?, d) ¿En qué consiste la higiene de los alimentos: ¿antes, durante y después del consumo de los alimentos?, e) ¿Cómo debe ser la higiene de la ropa, ambiental de la vivienda y de la institución educativa? y f) ¿Qué mecanismos se debe tener en cuenta para la formación de hábitos de higiene en la niñez. El objetivo principal es elaborar un trabajo de investigación documental denominado Los Hábitos de Higiene Personal en los niños y niñas del nivel de educación inicial.

La metodología aplicada es la documental por lo que inicialmente se problematizó y delimitó el tema o problema de investigación y en función a ella se buscó y seleccionó los documentos pertinentes sobre los hábitos de higiene personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial, los cuales después de su lectura y análisis nos permitió la elaboración del presente trabajo de investigación.

Como resultado de este estudio se ha comprendido que en el nivel de educación inicial se debe sentar las bases de la práctica de los hábitos de higiene personal clave que incluyen la higiene del cuerpo: Piel, axila, pies y genitales, higiene de los sentidos : Oído, Vista, olfato, boca y lavado frecuente de manos (antes de comer, después del baño y jugar), el cepillado de dientes diario, el baño diario, el cambio de ropa interior cada día y mantener uñas y cabello limpios y cortos, fomentando la autonomía a través de rutinas, canciones, cuentos y la práctica constante para prevenir enfermedades y desarrollar la autoconfianza y habilidades sociales.

Finalmente, aseveramos que el aporte más importante del presente estudio es comprender que la higiene personal en educación inicial es crucial porque previene enfermedades, mejora la salud física y el rendimiento académico, y fomenta la autoestima, la confianza y habilidades sociales, permitiendo una convivencia armoniosa y sentando bases para una vida saludable, ya que inculcar estos hábitos desde pequeños asegura su continuidad.

Palabras claves: Hábitos, higiene personal y sentidos.

ABSTRACT

This documentary research paper addresses "Personal Hygiene Habits in Early Childhood Education Children." It aims to answer the main question: What are personal hygiene habits in early childhood education? It also addresses the following specific questions: a) How are hygiene and hygiene habits defined? b) What are the different types of hygiene? c) What is personal hygiene, and what types of personal hygiene should be promoted in early childhood education? d) What does food hygiene consist of: before, during, and after consumption? e) What should be the hygiene practices for clothing, the home environment, and the educational institution? and f) What mechanisms should be considered for developing hygiene habits in children? The main objective is to produce a documentary research paper entitled "Personal Hygiene Habits in Early Childhood Education Children."

The methodology applied is documentary, therefore, the research topic or problem was initially defined and delimited. Based on this, relevant documents on personal hygiene habits in children at the Early Childhood Education level were searched for and selected. After reading and analyzing these documents, the present research paper was prepared.

As a result of this study, it has been understood that at the Early Childhood Education level, the foundations for the practice of key personal hygiene habits must be established. These include body hygiene: skin, armpits, feet, and genitals; hygiene of the senses: ears, eyes, smell, mouth, and frequent handwashing (before eating, after bathing, and after playing); daily tooth brushing; daily bathing; changing underwear daily; and keeping nails and hair clean and short. Autonomy is fostered through routines, songs, stories, and constant practice to prevent illnesses and develop self-confidence and social skills. Finally, we assert that the most important contribution of this study is the understanding that personal hygiene in early childhood education is crucial because it prevents illness, improves physical health and academic performance, and fosters self-esteem, confidence, and social skills, enabling harmonious coexistence and laying the foundation for a healthy life, since instilling these habits from a young age ensures their continuity.

Keywords: Habits, personal hygiene, and senses.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
PORTADA	i
HOJA DEL JURADO CALIFICADOR	ii
DEDICATORIA	iii
RESUMEN	iv
ABSTRAC	vi
ÍNDICE DE CONTENIDOS	viii
INTRODUCCIÓN	x

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1.	Planteamiento del problema	1
1.2.	Formulación del problema	4
1.2.1.	Problema general	4
1.2.2.	Problemas específicos	5
1.3.	Justificación de la investigación	5
1.4.	Objetivos de la investigación	6
	1.4.1. Objetivo general	6
	1.4.2. Objetivos específicos	7
1.5.	Delimitación de parámetros, criterios y/o características de la muestra	7
	Documental	
1.6.	Metodología de recojo de información, sistematización y análisis	10
	documental	

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1.	Bases teóricas	11
2.1.1.	Los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial	11
a)	Definición de higiene	11
b)	Definición de hábitos de higiene	12
c)	Tipos de higiene	14
d)	Higiene personal	15
e)	La higiene personal en los niños de educación inicial	16
e.i)	Hábitos esenciales	16
e.ii)	Rol de padres y educadores	16
e.iii)	Importancia	17
f)	Tipos de higiene personal de los niños de educación inicial	17
f.i)	Higiene del cuerpo: Piel, axila, pies y genitales	17
f.ii)	Higiene de los sentidos: Oído, vista, manos, olfato y boca	19
g)	La higiene bucal en educación inicial	22
h)	Higiene de los alimentos: Antes, durante y después del consumo de los alimentos	23
i)	Higiene de la ropa	25
j)	Higiene ambiental en la vivienda y de la institución educativa	26
k)	Mecanismos para la formación de hábitos de higiene en la niñez	27
l)	Propuesta de actividades: ¿Cómo debemos lavarnos las manos? en el nivel de Educación Inicial	28
l.i)	Me lavo las manos cantando (Niños de 3 a 8 años)	28
l.ii)	El baile del lavado de manos (Niños de 3 a 8 años)	31
l.iii)	El monito burbuja (Niños de 3 a 8 años)	32
l.iv)	Agenda del día (Niños de 5 a 11 años)	34
l.v)	El dado de la limpieza de manos (Niños de 5 a 11 años)	36
2.1.2.	Definición de términos básicos	37
2.2.	Reflexiones finales de las autoras del trabajo frente al tema o problema	38
	REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	xiii
	ANEXOS	

INTRODUCCIÓN

SEÑOR PRESIDENTE DEL JURADO CALIFICADOR

SEÑORES MIEMBROS DEL JURADO

Señor presidente del Jurado Examinador, Señores miembros que lo acompañan, tenemos el alto honor de poner a vuestra consideración el trabajo de investigación documental intitulado “Los Hábitos de Higiene Personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial” con la finalidad de optar el Grado Académico de Bachiller en Educación, de conformidad a la Ley N° 30512, de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, Reglamento de la Ley N° 30512, de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, aprobado mediante Decreto Supremo N° 010-2017-MINEDU; específicamente el numeral 5.1.7.4. de la Resolución Ministerial N° 244-2025-MINEDU que aprueba la Norma Técnica denominada “Disposiciones que regulan la gestión de los servicios y procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica Públicas y Privadas” en la que se indica para la obtención del grado de bachiller se debe sustentar un trabajo de investigación que en nuestro caso hemos determinado que sea del sub tipo Investigación Documental.

La elección del problema o tema de investigación del presente estudio se originó durante el desarrollo de nuestras prácticas pre profesionales del IX y X ciclo en donde

apreciamos que la mayoría de los niños y niñas asistían a las clases sin la adecuada higiene personal y frente a ello las docentes del nivel de educación inicial escasamente inculcaban la práctica de los hábitos de higiene a pesar de que la problemática de la higiene personal en educación inicial incluye enfermedades (diarrea, caries, infecciones) por malos hábitos, afectaciones al desarrollo integral (autoestima, humillación) y la necesidad de estrategias educativas (cantar, cuentos, práctica) para enseñar hábitos como lavarse las manos, cepillarse los dientes y bañarse, siendo crucial la colaboración entre padres, docentes y profesionales de salud para superar la falta de recursos o conocimientos.

Motivados por esta problemática y sobre todo por averiguar en las fuentes documentales de primer y segundo orden ¿Qué es la higiene y los hábitos de higiene?, ¿Cuáles son los tipos de higiene?, ¿Qué es la higiene personal y cuáles son los tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial?, ¿En qué consiste la higiene de los alimentos: ¿antes, durante y después del consumo de los alimentos?, ¿Cómo debe ser la higiene de la ropa, ambiental de la vivienda y de la institución educativa? y ¿Qué mecanismos se debe tener en cuenta para la formación de hábitos de higiene en la niñez?. Y con toda esta información elaborar el presente trabajo de investigación documental con la intención de que por medio de ella podamos obtener nuestro Grado académico de Bachiller en Educación es que emprendimos la ejecución de la presente Trabajo de Investigación Documental intitulado “Los Hábitos de Higiene Personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial”

La misma que para su mejor apreciación lo organizamos en dos capítulos considerado de acuerdo al esquema institucional por la Unidad de Investigación de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública “Gamaniel Blanco Murillo”.

CAPÍTULO I: Denominado Problema de Investigación que contiene Planteamiento del problema, Formulación del problema, Objetivos de la investigación, Justificación de la investigación y Limitaciones de la investigación.

CAPÍTULO II: Abarca el Marco Teórico, que consiste en la presentación de las Bases teóricas de las variables: Hábitos de Higiene Personal en Educación Inicial.

Finalizamos el presente reporte de investigación documental con la presentación de las Reflexiones finales de las autoras del trabajo frente al tema o problema, Referencias y Anexos.

El equipo de investigación

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

La Educación Inicial es el primer nivel de la Educación Básica Regular. Atiende a los niños y las niñas menores de 6 años, es decir, se hace cargo de la educación en los primeros años de vida, que constituyen una etapa de gran relevancia, pues en ella se establecen las bases para el desarrollo del potencial biológico, afectivo, cognitivo y social de toda persona. Este nivel sienta las bases para el desarrollo de las competencias de los niños y las niñas y se articula con el nivel de Educación Primaria, lo que asegura coherencia pedagógica y curricular

Uno de los problemas que tenemos que enfrentar es que algunos maestros o maestras del nivel de educación inicial es que no prestan mucha atención a la higiene y salud de los infantes y no saben cómo incentivar a los niños a desarrollar hábitos de higiene en sus vidas; porque, el objetivo de la higiene personal es mantener al sujeto en un estado de salud óptimo frente al riesgo ambiental y personal, lo cual es fundamental para la prevención de

enfermedades. Por lo tanto, es importante comprender los conceptos básicos de higiene personal y su impacto en la salud, así como los medios técnicos necesarios para mantener una correcta higiene personal. Si bien es cierto, la higiene es sinónimo de limpieza, esterilidad, salud, bienestar, educación, cultura y se practica desde tiempos inmemoriales. Observar los hábitos de higiene puede mejorar las relaciones entre las personas, especialmente si pasan mucho tiempo juntas. Todos deben cuidar su propia salud, apariencia y limpieza; ayudar a prevenir enfermedades, el comportamiento saludable en la sociedad en la que vive es un sistema de acción que todo niño debe tomar para proteger su salud. El crecimiento y desarrollo de un niño depende no solo de una nutrición adecuada, sino también del estado de salud y del cuidado emocional y estimulante en el hogar, por lo que se deben tener en cuenta las prácticas de higiene personal. Si tienen un baño adecuado desde pequeños, pueden evitar enfermedades e infecciones, por lo que pueden practicar todo lo que han aprendido en su vida diaria e incluso enseñarlo a todos los que les rodean.

El término higiene se deriva del griego *hygieinê* que significa «sano» que, a su vez, se deriva de *Hygiea*, este último es también el nombre que los antiguos griegos le daban a la diosa de la salud.

La higiene es la forma en que cuidas tu salud, esta práctica incluye cumplir ciertos hábitos tanto en la vida personal, familiar, en el trabajo, la escuela y la comunidad. Es por eso que para conservar un buen estado de salud y prevenir enfermedades, es importante desarrollar buenos hábitos de higiene personal, ambiental, de los alimentos, entre otros.

Todos los días estás en contacto con millones de gérmenes y virus que se encuentran en el medio ambiente, algunos pueden permanecer en tu cuerpo, y en algunos casos, enfermarte. Los buenos hábitos de higiene te ayudan a cuidar y a valorar tu cuerpo, prevenir enfermedades, además

también hacen que te sientas bien con tu apariencia y percibas la limpieza como bienestar.

A través de la higiene personal se trata de mantener el cuerpo limpio y sano. Una buena higiene personal puede hacer que seas menos propenso a las enfermedades. La falta de estas medidas de higiene puede provocar algunos padecimientos como la sarna, la micosis, la influenza, COVID-19, enfermedades diarreicas, caries dental, entre otras.

Los espacios públicos, lugares de trabajo y los sitios donde se desarrollan la mayor parte de las actividades, deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental para mejorar los niveles de salud, evitar contagios y proteger a las personas que pueden ser más vulnerables, y así, ganar en calidad de vida tanto a nivel personal como en la comunidad.

La higiene personal es fundamental para la salud de los niños y niñas, y es importante que la aprendan desde pequeños. La higiene también ayuda a prevenir la propagación de enfermedades y a evitar que los niños falten a la escuela.

Sin embargo a pesar de la importancia que tiene la higiene escolar para la formación integral de las/os niñas/os del nivel de educación inicial y especialmente para la buena salud a veces los padres de familia y profesores/as no le damos la debida importancia en su desarrollo y promoción permanente dentro del hogar o de la escuela motivo por el que muchos niños/as asisten a las instituciones educativas descuidados, des higiénicos, a veces no se lavan las manos con agua y jabón antes de comer y de preparar alimentos y después de ir al baño. Algunos no disfrutan de bañarse diariamente, lavarse los dientes, mantener cortas y limpias las uñas, usar cubre boca, utilizar el estornudo de etiqueta, si se estornuda o tose.

En relación a la higiene ambiental y de la comunidad muchos estudiantes no cuidan el agua que es necesario para la vida diaria, no son

capaces de clasificar la basura en desechos orgánicos e inorgánicos, cuidar los árboles y el medio ambiente, tirar la basura en el aula, el patio de la escuela, la calle o la comunidad. Y así no demuestran la práctica de las normas de higiene en el hogar y la vivienda, al consumir los alimentos, etc.

Estando realizando nuestras prácticas pre profesionales e investigación correspondiente al IX y X ciclos en el nivel de Educación Inicial de la I.E. N° 34052 “José Antonio Encinas Franco” de la ciudad de Cerro de Pasco e identificado que un alto porcentaje de las niñas y niños de dicho nivel no muestran la práctica de los hábitos de higiene dentro y fuera del aula, así como a nivel personal y durante el consumo de los alimentos; afín de contribuir en la solución de dicha problemática y con fines de obtener el grado de bachiller y posteriormente el Título de Licenciada en Educación del Programa de Educación Inicial emprendemos la ejecución del presente trabajo de investigación documental intitulado **Los hábitos de higiene personal en los niños y niñas del nivel de educación inicial** que servirá de base para la posterior ejecución de la Tesis denominada **Las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 5 años de la I.E. N° 34052 “José Antonio Encinas Franco” del distritos de Yanacancha – Pasco – 2025.**

A partir de ello y teniendo en cuenta uno de los criterios para plantear el problema de investigación propuestos por Kerlinger y Lee (2002) quienes manifestaron que el problema debe estar formulado como pregunta, claramente y sin ambigüedades; formulamos las siguientes interrogantes a nivel general y específicos:

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema principal

¿Qué son los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial?

1.2.2 Problemas específicos

- a) ¿Cómo se define la higiene y los hábitos de higiene?
- b) ¿Cuáles son los tipos de higiene?
- c) ¿Qué es la higiene personal y cuáles son los tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial?
- d) ¿En qué consiste la higiene de los alimentos: ¿antes, durante y después del consumo de los alimentos?
- e) ¿Cómo debe ser la higiene de la ropa, ambiental de la vivienda y de la institución educativa?
- f) ¿Qué mecanismos se debe tener en cuenta para la formación de hábitos de higiene en la niñez?
- g) ¿Qué propuesta de actividades hay sobre cómo podemos lavarnos las manos en educación inicial?

1.3. Justificación de la investigación

1.3.1 Teórica

La presente investigación se justifica porque aportará con conocimientos teóricos conceptuales sobre la higiene, hábitos de higiene, tipo de higiene, los tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial, la higiene de los alimentos, la ropa, ambiental de la vivienda y de la institución educativa y sobre los mecanismos que se debe tener en cuenta para la formación de los hábitos de higiene en la niñez.

1.3.2 Metodológica

Metodológicamente este estudio propondrá estrategias pedagógicas para el desarrollo y promoción de los hábitos de higiene en los niños y niñas del nivel de educación inicial incidiendo en que aquellos de orden personal, de la vivienda y de la institución educativa lugar donde permanecen los niños la mayor parte del tiempo.

1.3.3 Práctica

En la práctica pedagógica esta investigación se justifica porque los resultados nos permiten corroborar la gran importancia que tiene los hábitos de higiene personal de los niños y niñas del nivel de educación inicial para la salud y el bienestar integral de los estudiantes y el presente trabajo servirá como base para la posterior construcción de la Tesis de tipo cualitativo sobre Las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 5 años de la I.E. N° 34052 “José Antonio Encinas Franco” del distritos de Yanacancha – Pasco – 2025.

1.3.4. Legal

Legalmente por medio de la sustentación de este trabajo de investigación documental intitulado Los Hábitos de Higiene personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial en coherencia con la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus docentes, específicamente el literal b) del artículo 16 referido a Títulos otorgados por IES y EE, el Artículo 32, literal b) del D.S. N° 010-2017-MINEDU que aprueba el Reglamento de la Ley N° 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera pública de sus docentes y concretamente del numeral 5.1.7.4. de la RM N° 244-2025-MINEDU que aprueba la Norma técnica denominada “Disposiciones que regulan la gestión de los servicios y procesos académicos en las Escuelas de Educación Superior Pedagógica públicas y privadas obtendremos el Grado de Bachiller en Educación Inicial a fin de gestionar posteriormente con ello el Título de Licenciada en Educación Inicial dentro de la EESPP “Gamaniel Blanco Murillo” en la que hemos culminado nuestra Formación Inicial Docente.

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Elaborar un trabajo de investigación documental sobre los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial.

1.4.2. Objetivos específicos

- a) Definir que es la higiene y los hábitos de higiene
- b) Explicar cuáles son los tipos de higiene
- c) Explicitar que es la higiene personal y cuáles son los tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial.
- d) Exponer en qué consiste la higiene de los alimentos: antes, durante y después del consumo de los alimentos.
- e) Precisar cómo debe ser la higiene de la ropa, ambiental de la vivienda y de la institución educativa.
- f) Indicar qué mecanismos se debe tener en cuenta para la formación de hábitos de higiene en la niñez.
- g) Compartir propuestas de actividades que hay sobre cómo podemos lavarnos las manos en educación inicial.

1.5. Delimitación de parámetros, criterios y/o características de la muestra documental

El presente trabajo de investigación intitulado “Los Hábitos de Higiene Personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial” se caracteriza por ser del tipo documental se circunscribió exclusivamente en la búsqueda de información en fuentes secundarias físicas y digitales como son las fuentes bibliográficas, hemerográficas o archivísticas referidos a las categorías y sub categorías de los Hábitos de Higiene Personal en los discentes del nivel de Educación Inicial esto con la finalidad de obtener y construir el conocimiento teórico conceptual sobre dichas categorías. En esta perspectiva para esta investigación resultó importante tener en cuenta los siguientes parámetros de la muestra documental:

- Temporalidad: El periodo de las publicaciones que hemos tenido como insumos para elaborar el presente trabajo es del 2000 al 2026.
- Idioma: Preferentemente las publicaciones hechas en la lengua española.

- Tipo de fuente: Para la elaboración del presente estudio se utilizaron tesis, documentos normativos oficiales, libros y algunos artículos científicos relacionados con la temática.
- Ámbito geográfico: Internacional, nacional o regional.
- Accesibilidad: Algunos documentos en esta investigación los extractamos de las bases de datos del Google académico, Scielo, Redalyc y otros
- Pertinencia temática: La información extractada y sistematizada fueron aquellas directamente relacionadas con los Hábitos de higiene personal en Educación Inicial.

Gracias a estos parámetros definimos los límites y estructura de las fuentes de este trabajo documental que como futuras maestras del nivel de educación inicial nos permitió comprender lo que significa y la gran importancia de los hábitos de la higiene en la educación de los niños y niñas menores de 6 años.

Ahora bien, para su elaboración hemos ejecutado las siguientes actividades:

- 1° Elegir con claridad el problema o tema a investigar
- 2° Definir la bibliografía básica acerca del tema
- 3° Elaborar fichas de información (bibliográficas, hemerográficas, etc.)
- 4° Hacer lecturas rápidas del material seleccionado (con el objetivo de filtrar la utilidad de cada uno)
- 5° Delimitar con claridad el tema
- 6° Elaborar un esquema de trabajo (diagrama de flujo o ruta crítica)
- 7° Ampliar el material a consultar una vez delimitado el tema
- 8° Realizar, ahora sí, una lectura minuciosa del material
- 9° Elaborar fichas bibliográficas, de contenido y resumen sobre el tema
- 10° Definir una organización definitiva para las fichas
- 11° Redactar el trabajo de investigación documental final

En cuanto a los criterios que esgrimimos para elegir la muestra

documental sobre el tema o problema como es “Los hábitos de higiene personal en educación inicial”, lo resumimos en los siguientes:

Criterios de inclusión: La información acopiada, extractada, resumida, analizada, sistematizada y organizada en el trabajo de investigación que presentamos fueron aquellos directamente relacionados con las categorías y sub categorías de los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial y que respondían a las preguntas y objetivos de la investigación.

Criterios de exclusión: Los documentos que soslayamos en este estudio fueron los desactualizados, sin respaldo académico e irrelevantes.

En cuanto a las características de la muestra documental que prohiíamos en este trabajo documental son:

Representatividad: Porque los documentos utilizados en la presente expresan los marcos de referencia sobre la las categorías y sub categorías investigadas: La higiene, los hábitos de higiene, etc.

Suficiencia: Las fuentes empleadas resultaron suficientes para sustentar la presente investigación.

Diversidad: El estudio incluyó distintos tipos de documentos y enfoques teóricos sobre los hábitos de higiene en educación inicial.

Actualidad: La mayoría de las fuentes empleadas fueron de los últimos 5 años.

Coherencia: Las fuentes consultadas se encontraron alineadas con las preguntas y objetivos de la investigación.

1.6. Metodología de recojo de información, sistematización y análisis documental

La presenta investigación se caracteriza por ser cualitativa y dada su naturaleza se ha empleado el método documental. Tal como lo explica Revilla, este permite un acercamiento indirecto a la realidad, basado en fuentes secundarias y se accede al contenido de los documentos escritos sin cambiarlos o modificarlos.

(Revilla, 2020, p.7).

En esta perspectiva los pasos que hemos seguido para la construcción del presente estudio documental intitulado Los Hábitos de Higiene personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial se sintetizan en el siguiente gráfico

Figura 1

Pasos del proceso de investigación



Adaptado de PUCP Facultad de Educación (2021). Trabajo de investigación para obtener el título profesional. Egresados. p. 5

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Bases teóricas

2.1.1. Los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial

a) Definición de higiene

La higiene tiene por objeto conservar la salud y prevenir las enfermedades, es por ello que se deben cumplir ciertas normas o hábitos de higiene tanto en la vida personal de cada quién como en la vida familiar, en el trabajo, la escuela, la comunidad. La higiene trata sobre las medidas para prevenir y mantener un buen estado de salud. La práctica de las normas de higiene, con el transcurso del tiempo, se hace un hábito. De allí la relación inseparable de Los Hábitos de Higiene. Es conveniente para el aprendizaje, práctica y valoración de los hábitos de higiene que los adultos den el ejemplo a los niños, niñas y jóvenes con la práctica cotidiana de adecuados hábitos de higiene, para que se consoliden los conocimientos conceptuales, actitudinales y procedimentales sobre el tema.

La palabra higiene proviene de Hygieia, nombre que se le da a la diosa de la limpieza y la salud. Sus padres fueron Asclepio, el dios de la medicina, y Epione, la diosa de la curación. (Óscar A. Sánchez-Pérez., 2022). Así mismo, existe una división llamada higiene escolar definida como aplicable

a instituciones educativas, estudiantes, profesores y otro personal en todos los niveles y en todas sus formas a nivel de los establecimientos educativos, satisfaciendo las condiciones ambientales que tienen. (De Alcántara, 2003).

b) Definición de hábitos de higiene

Cuando se trata de los hábitos de higiene personal, nos referimos al conjunto de saberes y procedimientos que debemos evidenciar las personas, para el cuidado de nuestro esquema corporal y de esta manera controlar efectos nocivos en la salud de modo que perjudique nuestro bienestar en la vida diaria.

Muro (1981) al respecto menciona que los cuidados son prácticas usadas para la conservación y prevención del estado de salud, es decir la prevención de enfermedades infecto contagiosas o virales. Refiere también que la higiene influye directamente en el estado de salud de los individuos como también en el contagio y prevención de enfermedades, por consiguiente, se desarrollan reglas para mantener la salud. De este modo para mantener la salud y el bienestar se dan normas, principios y reglamentos de modo que se mantenga el bienestar integral de la persona y manteniendo la vida sana. Consiguientemente, refiere Mendoza (2004) la higiene en el campo de la salud se ocupa de precisar normas o preceptos para conservar el equilibrio, favoreciendo el buen estado físico y mantenernos sanos. Es decir, tratar de los hábitos de higiene personal es referirnos, a la práctica frecuente que en tiempo previsorio se hacen rutina o hábito de reglas o normas que tienen cierta secuencia con el fin de prevenir enfermedades y cuidar la salud.

La práctica de ello o el logro de hábitos limpieza o de higiene presenta efectos favorables o desfavorables, según la práctica ellos por la persona. Estos hábitos o costumbres nos exigen o presionan a comportarnos siempre

y en el momento de modo consciente. El desarrollo de hábitos, se relaciona con el interés o la prioridad que adquieren ciertos hechos en nuestra vida, también con nuestro carácter y comportamiento, es principalmente el convivir con valores que se fortalecen o empobrecen ciertos hábitos. Entonces es en la formación de las costumbres o estilos de crianza que luego se podrían manifestar y desarrollar hábitos positivos o negativos. Acerca del hábito en las persona u organizaciones Fernández (2012) refiere que los hábitos son tendencias aprendida o innata, que se presenta en ciertas conductas, bajo un mismo estímulo determinado en condiciones semejantes. Refiere también que los hábitos no son exclusivos del ser humano sino también de las especies inferiores, la diferencia entre ambos seres es que el hombre presenta la habilidad de elección. Asimismo, sostiene que la presencia de los hábitos de la calidad de respuesta o frecuencia de las mismas según las circunstancias que se presentan. Entre tanto Editores (2016), refiere que los hábitos son comportamientos adquiridos de modo que se presentan repentinamente, es decir de forma mecánica, expresa también que permite conductas repetidas o habituales y pueden ser:

- Adquiridos
- Voluntarios

Los adquiridos son aquellos que se logran en el entorno a través de la experiencia y los voluntarios son aquellos que la persona se esmera o esfuerza, por tenerlos.

Es importante resaltar que los hábitos, son formas de comportamiento conformado por procesos de asimilación y acomodación. En general los autores coinciden en que los hábitos son estilos de comportamiento, actitudes o estilos o formas de comportamiento que conllevan procesos de

asimilación acomodación es decir son aprendizajes. Ahora, su adquisición depende de la práctica, la motivación o interés de la persona o grupo, para que se presenten requieren de cierto tiempo de repetición y el estímulo o motivación pertinente.

A criterio de Bandura el aprendizaje y con ello la formación de hábitos es observacional, pero tiene un componente social, es decir la formación los hábitos ocurre en la interacción, es decir el infante o el niño pueden aprender nueva información observando a otras personas en su entorno cercano. Por tanto, todo intento de formar hábitos, deben ir acompañado de modelos, no solo en la escuela sino también en el hogar. Finalmente, se concuerda en que todas las personas presentan hábitos, y no todos son buenos, se asume que en la interacción y con la observación o la instrucción se puede mejorar. La formación de hábitos inicia a etapas tempranas a partir de los modelos que tiene el infante y la motivación de los padres o tutores es decir según el enfoque sistémico, se diría que los hábitos se forman y fortalecen en el micro sistema, o sea, la familia y luego la escuela, espacio donde se fortalecen los buenos hábitos de higiene personal.

c) Tipos de higiene

Existen varios tipos de higiene, principalmente divididos en personal (aseo del cuerpo, bucal, manos, etc.), mental (salud psíquica y emocional), y ambiental o pública (limpieza del hogar, alimentos, trabajo, espacios públicos) para prevenir enfermedades y mantener el bienestar general. Incluyen hábitos como el baño diario, cepillarse los dientes, lavado de manos frecuente y la limpieza del entorno.

Existen dos tipos de higiene escolar, que se dividen en la higiene personal e higiene del medio. La primera es definida como un cuidado propio que se le da al cuerpo evitando enfermedades de todo tipo y la

segunda es específicamente trabajar con la limpieza del espacio físico en la cual pasamos la mayor parte de nuestro tiempo. Además, se infiere en las condiciones que debe tener una infraestructura para garantizar el estado de salud de los estudiantes. (De Alcántara, 2003).

d) Higiene personal

La higiene personal se define como un conjunto de medidas y normas que los individuos deben seguir para alcanzar y mantener una condición física aceptable, un desarrollo físico óptimo y un estado de salud bueno en general, (Unidad de Promoción de Salud y Prevención de Enfermedades, 2020).

Esta actividad permite que nuestro cuerpo este sano y no expuesto a enfermedades, también ayuda a tener una mejor relación y apariencia con las otras personas. La higiene personal tiene como objetivo proporcionarnos las mejores condiciones de salud ante posibles conflictos del medio ambiente y ante las personas que nos rodean. Una higiene correcta es de trabajo individual pues permite conocer a las otras personas nuestros hábitos de salud y de higiene personal, permitiéndonos desarrollar autonomía, experiencias y sobre todo generar confianza en uno mismo. Además, muestra que la higiene es un concepto básico para llevar una vida saludable y sin enfermedades. (Ministerio de Salud de Colombia, 2014) Es importante que a temprana edad los niños conozcan sobre los hábitos de una correcta higiene personal, enseñándoles con prácticas creativas e innovadoras que le faciliten al niño recordar y aprender, con un único objetivo el cual es que sean ellos los que promuevan la higiene entre compañeros, todo con respeto, cariño y confianza. Promover un ámbito de higiene personal es evitar que haya niños enfermos en nuestros contextos.

e) **La higiene personal en los niños de educación inicial**

La higiene personal en niños de educación inicial es clave para su salud y autonomía, e incluye hábitos como lavarse las manos frecuentemente (antes de comer, después de ir al baño), cepillarse los dientes tras cada comida, bañarse a diario, usar ropa limpia, cortar uñas cortas y limpias, y cubrirse al toser/estornudar. Es fundamental que padres y educadores enseñen de forma práctica y constante, modelando estos comportamientos para prevenir enfermedades y fomentar la autoconfianza.

e.i) **Hábitos esenciales**

- **Lavado de manos:** Antes de comer, después de ir al baño, jugar, y tocar animales.
- **Cuidado dental:** Cepillarse después de cada comida para prevenir caries y mal aliento.
- **Baño diario:** Eliminar sudor y suciedad, usar ropa interior limpia cada día.
- **Uñas:** Cortas, limpias y desinfectadas.
- **Cuerpo:** Limpiar cara y orejas cuidadosamente, sonarse la nariz con pañuelos limpios.
- **Tos y estornudos:** Usar pañuelo o el codo para evitar propagar gérmenes.

e.ii) **Rol de padres y educadores**

- **Modelaje:** Los adultos deben practicar estos hábitos para que los niños los imiten.
- **Práctica constante:** Repetir las rutinas de forma suave y alentadora hasta que se conviertan en hábitos.

- **Autonomía:** Fomentar que el niño realice estas tareas por sí mismo para desarrollar independencia y autoconfianza.
- **Concientización:** Explicar la importancia de estos hábitos para su salud y bienestar.

e.iii) Importancia

- **Salud física:** Previene infecciones, diarreas y enfermedades respiratorias.
- **Desarrollo emocional y social:** Crea autoconciencia, independencia y habilidades sociales positivas.
- **Bienestar integral:** Contribuye a la salud mental y física general del niño.

f) Tipos de higiene personal de los niños de educación inicial

Los tipos de higiene personal para niños incluyen hábitos básicos como lavarse las manos frecuentemente (antes de comer, después del baño/jugar) y bañarse (diariamente o casi a diario), además de cepillarse los dientes (al menos dos veces al día) y cuidar el cabello (lavar y peinar) para prevenir piojos, y mantener las uñas cortas y limpias para evitar gérmenes, además de cuidar oídos, nariz y boca. Estos hábitos previenen enfermedades y fomentan la autoestima y socialización.

f.i) Higiene del cuerpo: Piel, axila, pies y genitales

La higiene de la piel, de las axilas y pies, de los genitales, es indispensable para la salud personal, por lo que se deben conocer y practicar normas de higiene personal en el hogar, la escuela y la comunidad. La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades como la sarna o escabiosis, la micosis y los hongos, entre otras. Los hongos y otros microorganismos que invaden la piel se alojan principalmente en

las axilas, las ingles, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad. Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

- Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
- Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
- Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
- Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
- Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
- Mantener las uñas limpias y cortas.
- Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.
- No es conveniente automedicarse.

Las glándulas sudoríferas que se encuentran distribuidas por toda la piel, pueden aumentar la segregación durante momentos de angustia, tensión o emociones fuertes por lo que se recomienda:

- Lavar bien las zonas de la piel de mayor sudoración, secarlas, usar desodorantes no irritables y talco que permitan mantenerlas secas.
- Mantener los pies calzados y cómodos.

Genitales

El cambio de pañal se hará varias veces a lo largo del día. Cada vez que se haga pis o caca hay que cambiar el pañal. Hay que limpiar el culito con agua y jabón, empleando una esponja natural o toallitas limpiadoras. Todos deben ser sin perfume y adaptados para la piel del bebé.

Limpieza del niño:

- Se realiza siempre desde los muslos hacia el pene.
- Importante prestar atención a los testículos para que no se queden con restos de heces.
- El prepucio debe limpiarse retirándolo suavemente sin forzar y con delicadeza. Un alto número de pediatras, desaconsejan el forzar el prepucio para evitar la oclusión de

Limpieza de la niña:

- Siempre de delante hacia atrás.
- Se comienza por los genitales y se termina por el culito para no transportar heces a la vagina.

f.ii) Higiene de los sentidos: Oído, vista, manos, olfato y boca

• **Higiene de los ojos:**

Los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza: la secreción lagrimal. Es aconsejable realizar una limpieza con gasas mojadas en agua estéril o solución fisiológica. Se debe utilizar una gasa diferente en cada ojo, se evitan infecciones. La limpieza se lleva de dentro hacia afuera.

• **Higiene de las uñas:**

En las uñas se acumula mucha suciedad. Es muy importante mantenerlas limpias y cortas para evitar infecciones. La piel de los dedos del recién nacido es muy delicada, hay que tratarlo con especial cuidado para no lesionar. El corte recto. Evitar picos que pueden provocar heridas. El mejor momento: tras el baño, pues las uñas se reblandecen.

- **Higiene de las orejas:**

El oído debe limpiarse durante la hora del baño. Lo mejor es utilizar agua y jabón para limpiar la oreja. El cerumen que arrastra el oído, hay que dejar que salga solo, no quitarlo, ya que es beneficioso: se encarga de arrastrar restos de suciedad y polvo que son eliminados.

- **Higiene de la boca:**

La boca, es un lugar de entrada de microorganismos. Lo recomendable es limpiar la boca tras cada comida. Se pueden emplear discos de algodón. Para asear el interior de la boca, emplear una gasa esterilizada que se enrolla en un dedo y se pasa por la boquita para eliminar restos de leche.

- **Higiene de la nariz:**

La nariz cumple una función primordial para el bebé, respiración y olfato para su alimentación. El exceso de mocos supone un gran problema, hay que asegurarse de que tiene las fosas nasales despejadas. Para eliminar los restos de mucosidad, se puede emplear sal marina o suero fisiológico. También se puede emplear un succionador.

- **Higiene de las manos**

Según (Gerencia Regional de Salud, 2017), El lavado de manos implica frotar vigorosamente las manos con jabón y luego enjuagar con abundante agua para eliminar la suciedad, la materia orgánica y la flora transitoria y persistente, evitando así la propagación de estos microorganismos de persona a persona. La flora habitante son microorganismos que se hallan adheridos en nuestra piel y los transitorios también son microorganismos que infectan la piel. Higiene de manos es un concepto general que se refiere a cualquier lavado de manos antiséptico y frotamiento de manos o desinfección de ésta, realizada en cualquier entorno del día con el objetivo de prevenir infecciones asociadas a nuestra actividad cotidiana. El secado

de manos es importante porque al estar húmedas se vuelven un foco de contaminación. (Organización Mundial de la Salud (OMS), 2023). En los niños es importante promover este hábito en las escuelas ya que ellos son los más propensos a contraer infecciones, por lo que están acostumbrados a llevarse todos los objetos a la boca, por eso es transcendental que cada que vayan a los baños, patios, comedores y aulas realicen el lavado correcto de las manos.

- **Baño diario en los niños**

El baño diario es una de las principales tareas que realiza una persona en su vida diaria. Implica el uso de agentes de limpieza, incluyendo el champú, jabón, agua, esponjas y toallas incluidas, para esto hay espacios para la actividad de ducharse, como regaderas o duchas, lo importante es que deben seguir un orden correcto a la hora del baño. El baño diario es uno de los hábitos de higiene más importantes para evitar el contagio de diferentes enfermedades. La piel es extremadamente porosa y hay agentes externos al cuerpo que la atraviesan por lo que es importante el aseo del cuerpo para eliminar sustancias generadas por el sudor y la grasa que bota nuestro cuerpo. Por medio del aseo del cuerpo los niños se sienten más despiertos, con más energías para hacer las actividades, además que presentan una mayor seguridad para estar con sus compañeros, se sienten cómodos, limpios y en confianza de poder hacer cualquier cosa (Iglesias, 2018).

En el aseo diario también se ubica el aseo de las uñas, el cortarse en el tiempo que van creciendo, mantenerlas limpias, es parte de la higiene personal. Volviendo al tema del baño diario es importante porque fomenta a tener hábitos saludables, además de fortalecer su autonomía estimulan

sus sentidos y conocen más de su cuerpo. Por lo que los docentes debemos de incentivar a que los niños tengan un uso correcto de lavado diario.

- **Cepillado de dientes**

En particular, el cepillado puede describirse como el método preferido y más efectivo para eliminar las bacterias de la placa de los dientes manteniendo una higiene oral adecuada (Acosta, 2021). Existen diferentes técnicas de cepillado, en la situación clínica de cada niño, es recomendable utilizar la técnica de cepillado indicada y al mismo tiempo hacerlo correctamente. (Acosta, 2021)

Los niños que desarrollen las técnicas del cepillado de dientes adecuadamente evitarán problemas bucales como las caries, bacterias que entran a nuestro organismo y se quedan en los dientes y lengua pudiendo llevar a enfermedades como la gingivitis. (Solis & Pesaressi, 2019). En un análisis sobre el cepillado dental y el flúor de pastas dentales que utilizan los niños en el Perú, se determinó que niños entre 5 años no se cepillaban los dientes diariamente, a diferencia de niños de 12 años. Esto nos permite deducir que los niños a esas edades necesitan la ayuda de sus padres los mismos que no están generando la importancia adecuada a este tema generando perjuicios al menor. (Martins, 2021)

g) La higiene bucal en educación inicial

Los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y cumplen funciones específicas durante la alimentación: cortar, rasgar, triturar. Los dientes se clasifican en incisivos, caninos, premolares y molares, cada uno de ellos tiene un papel fundamental para una adecuada alimentación y nutrición. Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que son ocasionadas la falta de una adecuada higiene

bucal. Las caries son una puerta de entrada a infecciones peligrosas, cuando se presentan deben atenderse rápidamente por el odontólogo para no tener que ser extraído el diente a causa de su mal estado. Un diente dañado además puede causar intensos dolores que afectan la asistencia de las personas a la escuela o trabajo. Para mantener dientes saludables se recomienda:

- Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.
- Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido, para lo cual se coloca el cepillo con las cerdas hacia arriba, se presiona suavemente hasta llevar las cerdas del cepillo hacia abajo, con lo que se permitirá eliminar los restos de alimentos adheridos a los dientes.
- Usar el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes.
- No excederse ni consumir chucherías o golosinas entre comidas.
- Visitar al odontólogo periódicamente, se recomienda hacerlo dos (2) o tres (3) veces al año.
- Aplicar periódicamente solución de flúor, para lo cual se debe visitar al odontólogo.

h) Higiene de los alimentos: Antes, durante y después del consumo de los alimentos

Así como son importantes los hábitos de higiene personal, la higiene de los alimentos es uno de los aspectos vitales para tener un buen estado de salud. Cuando los alimentos no son manipulados adecuadamente, pueden contaminarse y transmitir microorganismos, como bacterias, hongos y

parásitos. Otra fuente de enfermedades es el manejo inadecuado de productos químicos como los insecticidas, herbicidas, detergentes u otros tóxicos, que pueden contaminar los alimentos. Los alimentos contaminados pueden causar enfermedades tales como: diarreas, fiebre tifoidea, hepatitis, y cólera (muy común en el trópico y durante las lluvias) y algunas veces, intoxicaciones alimentarias. Las intoxicaciones alimentarias pueden manifestarse con dolor de cabeza, cólicos, vómitos, náuseas, diarreas, malestar general, rosetones en la piel y a veces fiebre; en casos extremos, pueden ser causa de muerte. Cuando se presente alguno de estos síntomas hay que acudir lo antes posible al establecimiento de salud más cercano. Hoy en día, el consumo de alimentos fuera del hogar es una práctica común tanto en las ciudades como en las regiones rurales, por lo que es necesario conocer y poner en práctica algunas normas elementales de higiene para evitar enfermedades y hasta la muerte por consumo de alimentos en condiciones no adecuadas. Los hábitos de higiene en la alimentación son simples y deben ser tratados tanto en el hogar como en la escuela, algunos consejos y recomendaciones importantes son:

- Lavar las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos, antes de comer y después de ir al baño.
- Evitar consumir alimentos preparados en la calle o vía pública, y en caso de hacerlo observar que se cumplan con las normas mínimas de higiene.
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.
- Consumir alimentos bien cocidos, sobre todo el pescado y las carnes rojas y blancas, ya que las carnes crudas pueden ser una vía fácil para contraer enfermedades alimentarias.

- Es necesario lavar bien los utensilios y cualquier superficie donde se preparen alimentos, antes y después de su manipulación.
- Es importante que al consumir alimentos procesados y envasados se tenga en cuenta que las bolsas plásticas no estén rotas o que los envases presenten abolladuras, estén abombados u oxidados.
- Debe evitarse la compra y consumo de alimentos que presenten evidencia de haber estado en contacto con animales, así como aquellos que presenten protuberancias o abolladuras, cuyo contenido brote al abrir el envase o con apariencia burbujeante, viscosa o mohosa, o con olores extraños, pútridos o sulfurosos.
- Utilizar el agua potable previamente hervida para preparar los alimentos.
- Mientras se realizan labores de limpieza, no es recomendable manipular los alimentos, por ello se requiere lavarse las manos antes de prepararlos.
- Los desperdicios deben colocarse en bolsas plásticas y luego depositarlos en espacios apropiados fuera del área de la preparación de los alimentos.
- Antes de la adquisición o compra de los alimentos procesados, empaquetados o envasados debe revisarse en la etiqueta la fecha de su elaboración, expedición, así como la fecha de vencimiento. Es importante no consumir alimentos con fechas vencidas pues podrían ser causa de enfermedades alimentarias graves.
- Es igualmente importante evitar la compra y consumo de alimentos en establecimientos que no cumplan con las normas básicas de higiene.

i) Higiene de la ropa

MINEDU (2015), establece acerca del vestido y el cambio de ropa en los niños e infantes es responsabilidad de los padres, en la institución

educativa corresponde a los docentes fomentar una cultura de aseo corporal y el vestido, por consiguiente, se deberá desarrollar actividades de intervención a través de la Escuela de padres.

La valoración de la persona y el autoconcepto se deberán ir fortaleciendo en el desarrollo y aun mas con el aseo del vestido en el infante o en el niño, que a su vez redundará en el auto cuidado del vestido progresivo y autónomo del arreglo personal.

j) Higiene ambiental en la vivienda y de la institución educativa

La vivienda, la institución educativa, el aula de clases, los espacios de la comunidad y los lugares donde se desarrollan la mayor parte de las actividades deben reunir las condiciones mínimas de higiene ambiental en cuanto al espacio, ubicación, infraestructura, ventilación, limpieza y calidad del ambiente de manera de favorecer la seguridad y prevenir enfermedades.

Algunas de las normas recomendables para la higiene ambiental en la vivienda y en la escuela son:

Las condiciones sanitarias:

- Limpieza adecuada de las diferentes áreas de la vivienda, de la institución educativa, de la localidad o comunidad.
- Eliminación diaria de desperdicios o basura. Ubicación de los desperdicios o basura en lugares apropiados y en recipientes tapados.
- Limpieza frecuente de los depósitos de almacenamiento y espacios donde se coloca la basura.
- Si no hay servicio de recolección de basura, ésta debe ser quemada o enterrada.

Seguridad:

- Almacenar por separado los alimentos de los productos de limpieza y otras sustancias químicas. Mantener productos de limpieza, detergentes,

insecticidas, y medicamentos, en lugares apropiados y fuera del alcance de niños y niñas.

- Mantener los alimentos en lugares adecuados, de fácil acceso, limpio y protegido de animales.
- Ubicar los animales domésticos en lugares separados de los que habitan las personas.

Es de vital importancia orientar a los niños, niñas y adolescentes sobre comportamientos favorables que permitan: preservar el ambiente, lograr el saneamiento del hogar, de las instalaciones educativas, de los sitios públicos y de recreación

k) Mecanismos para la formación de hábitos de higiene en la niñez

Inculcar hábitos de higiene en infantes es una tarea difícil y compleja y por ello requiere mucho trabajo por parte de los padres y otros responsables. Sin embargo, existen muchos mecanismos que pueden realizar con éxito esta tarea (Ríos, 2009). Ellos son todos:

Las figuras parentales deben dar ejemplo. Como referencia para los niños, deben tener una casa limpia y ordenada, y también debes mostrarles cómo cepillarse los dientes. Por ejemplo, explícale a qué se dedica y para qué sirve la pasta dental y el cepillo. Los hábitos deben inculcarse desde la infancia. Un niño o niña siempre entiende más de lo que puede expresar; por lo tanto, los padres deben detallar cada actividad y los beneficios para la salud proporcionados.

Regularidad. Los hábitos deben practicarse todos los días. Las figuras parentales deben tener paciencia, debido a que los frutos de su trabajo no se verán de inmediato, sino a largo plazo. Idealmente, las instrucciones que reciben los niños deben ser lo más simples posible.

Cada momento de cuidado o higiene debe ser agradable.

Nunca digas "lávate el pelo o te castigo sin televisión". En su lugar, es mejor ponerse positivo: "Qué limpio está tu cabello". La idea no es castigarlo por no bañarse, sino mostrarle los beneficios de hacerlo.

Tienes que ser creativo. Para los padres con varios hijos, un sistema que funciona para el hijo mayor puede no funcionar necesariamente para el menor; en este caso, los padres deben ser creativos y pacientes. Aunque estos mecanismos están realmente dirigidos a los padres, pueden adaptarse perfectamente al trabajo y rol del docente. Para llevar una vida saludable es muy importante seguir unos hábitos de higiene que pueden ayudar a prevenir enfermedades en bebés, adultos y niños. El aseo y la limpieza, así como la limpieza personal (higiene) y la limpieza pública (higiene), son importantes para prevenir diversas infecciones. Muchas infecciones intestinales se transmiten de un sujeto debido a la falta de higiene; miles de microbios y gusanos (o sus huevos) salen de las heces de una persona infectada y pasan a través de los dedos y las uñas sucias, o entran a la boca a través del agua o los alimentos contaminados. Algunas enfermedades que se transmiten de esta manera son:

1) Propuesta de actividades ¿Cómo debemos lavarnos las manos? en el nivel de Educación Inicial:

1.i) Me lavo las manos cantando (Niños de 3 a 8 años)

Materiales:

- Agua
- Jabón
- Jarra/botellón
- Tina/lavacara
- Alcohol gel o alcohol (de ser necesario)

Objetivos de aprendizaje:

Mediante la actividad, los estudiantes desarrollan las siguientes destrezas:

- ✓ Identificar y practicar los pasos para un correcto lavado de manos con el uso de agua y jabón.
- ✓ Utilizar la expresión artística a través del canto, para realizar la actividad de lavado de manos de una forma lúdica y divertida.

Descripción de la actividad

1. Inicie la clase con una conversación con los niños acerca de las medidas de prevención que deben tomar para evitar un rebrote del COVID-19. Pregunte: ¿creen que estas medidas son necesarias?, ¿qué creen que puede pasar si no nos cuidamos? Dé oportunidad a los niños de expresar sus ideas y creencias, así como sus emociones acerca de esta enfermedad. Presente la actividad contándoles que lo bueno es que tenemos la posibilidad de cuidarnos.
2. Revise con los niños los pasos para un correcto lavado de manos. Puede utilizar la siguiente infografía. Inicie la actividad ejemplificando con sus manos cada uno de los pasos, de manera que los niños puedan observarlo. Procure utilizar un lenguaje sencillo acorde con la edad.



3. Motive a los niños y dígales que pueden divertirse lavándose las manos al ritmo de sus canciones favoritas. Cante con ellos una canción que conozcan y les guste (que dure de 20 a 30 segundos), y pídale que, al mismo tiempo, simulen que están lavándose las manos. Puede utilizar pistas musicales para el canto.

Descripción de la actividad

4. Tome en cuenta los siguientes pasos: En el centro del aula, ubique una mesa con una tina para que los niños puedan practicar los pasos del lavado de manos; utilice jabón líquido y una jarra o botellón para poner el agua limpia. Uno de los niños puede pasar al frente y realizar la rutina para que los compañeros lo observen; todos deben cantar la canción que hayan elegido. Repita esta actividad con tres o cuatro niños.
5. Para supervisar que todos los niños hayan comprendido esta actividad, acompáñelos al baño o a los lugares destinados para la higiene de manos, y lávense todas las manos al ritmo de la canción, siempre cuidando el distanciamiento (1,5 m). Al finalizar, estarán listos para salir al receso y consumir sus alimentos.
6. Es importante recordar a los niños que pueden usar la canción cuando se laven las manos en cualquier lugar; por ello pueden compartirla y enseñarla a sus familias en casa.
7. Esta actividad puede adaptarse a diversos contextos. En el caso de tener grupos de diferentes edades, por ejemplo, se podría pedir a los estudiantes mayores crear una canción cuya letra exprese en palabras sencillas los pasos del lavado de manos.
8. Si no tiene acceso a agua y jabón, puede realizar la actividad con alcohol gel o alcohol; para ello puede utilizar el afiche sobre los pasos de limpieza de manos con un gel a base de alcohol



Tomado de la Guía del Docente. La importancia del lavado de manos en escuelas. Unicef. Quito Ecuador. 2021. Págs. 11-15

1.ii. El baile del lavado de manos (Niños de 3 a 8 años)

Materiales:

- Dibujos o afiches sobre lavado de manos e higiene de manos con alcohol gel

Objetivos de aprendizaje:

Mediante esta actividad, los estudiantes desarrollarán las siguientes destrezas:

- ✓ Describir el proceso del lavado de manos como medida preventiva ante el riesgo de contagio de enfermedades como el COVID-19 y otros.
- ✓ Usar gestos y habilidades motrices básicas para comunicar la técnica adecuada para un correcto lavado de manos.
- ✓ Expresar y comunicar ideas mediante sus propios códigos.
- ✓ Aplicar las nociones arriba/abajo, delante/atrás y encima/debajo en los movimientos creados para el baile.

Descripción de la actividad:

1. Cree una secuencia divertida de movimientos del cuerpo, que represente el correcto lavado de manos, para que los estudiantes la repitan. Es importante que la secuencia se acompañe de algunos sonidos o palabras claves que se relacionen con el movimiento.
2. Puede fijarse en el ejemplo del video ¡Haz el baile global de lavado de manos! (UNICEF), en el siguiente enlace: https://www.youtube.com/watch?v=825gGELjB98&feature=player_embedded
3. No olvide que deben lavarse las manos con agua y jabón (o con alcohol gel o alcohol cuando no dispongan de agua y jabón), por lo menos durante 20 segundos, según lo indican los siguientes gráficos:



4. Se recomienda contar con un afiche en el aula para que los niños lo vean y recuerden la secuencia. Además, converse con ellos acerca de la importancia de lavarse las manos, e incentívelos para que compartan lo aprendido en sus casas.
5. Pida a los niños que propongan algunas ideas para el baile, de esta manera se sentirán involucrados. No olvide recomendar y verificar que, durante el baile, se mantenga el distanciamiento físico como medida de bioseguridad. Esto incluye evitar tomarse de las manos.
6. Incentive a los niños para que compartan el baile con su familia.
7. Se puede adaptar la actividad para grupos de niños de diversas edades y con diversas capacidades. Por ejemplo, si algunos niños del grupo ya tienen desarrollada la destreza de la lectura y la escritura, propóngales que escriban los sonidos o las palabras claves en pequeños carteles, para recordar la secuencia del baile y el proceso de correcto lavado de manos.

Tomado de la Guía del Docente. La importancia del lavado de manos en escuelas. Unicef. Quito Ecuador. 2021. Págs. 16-18

1.iii. El monito burbuja (Niños de 3 a 8 años)

Materiales:

- Cuento “El monito Burbuja”
- Papelotes
- Témperas
- Agua
- Jabón

Objetivos de aprendizaje:

Mediante esta actividad, los estudiantes desarrollarán las siguientes destrezas:

- Comprender, mediante la narración de un cuento, las medidas que ayudan a prevenir y combatir el coronavirus
- Reforzar la importancia del hábito de lavado de manos todos los días utilizando agua y jabón.

Descripción de la actividad:

1. Converse con sus estudiantes sobre la situación actual del COVID-19: ¿qué saben sobre esta enfermedad?, ¿cómo se sienten al respecto? Permita que expresen sus emociones respecto a esta enfermedad. Coménteles que hay muchas maneras de cuidarnos de ella y que van a aprender a través de un cuento.
2. Lea o narre a sus estudiantes el cuento “El monito Burbuja”, elaborado por UNICEF-Ecuador: https://www.unicef.org/ecuador/sites/unicef.org.ecuador/files/2020-04/Ecuador_MONO_CORONA.pdf.
3. Mediante una participación activa, solicite a los estudiantes que reflexionen y respondan las siguientes preguntas acerca del cuento:



- ¿Cuáles son los ingredientes que el padre de Pompa y Burbuja les dijo que ayudarían a desinfectar las superficies?
- ¿Qué consejos les dio su abuelita para que pudieran prevenir el contagio del virus?
- ¿Por qué Pompa y Burbuja decidieron quedarse en casa con su familia?

4. Resalte que uno de los consejos que les dio la abuelita a Burbuja y a Pompa es el lavado frecuente de manos. Pregunte a los estudiantes: ¿qué conocen o han aprendido sobre el lavado de manos?, ¿por qué este hábito puede ayudar a todas las personas a prevenir enfermedades como el COVID-19?.
5. Elabore con los estudiantes un cartel en el que todos plasmen las palmas de sus manos como un compromiso de adquirir el hábito de lavarse las manos. Pinte con témpera de diferentes colores las palmas y pídales que pongan sus manos en una cartulina o papelote junto con sus nombres.
6. Como parte del cierre y reflexión de la actividad, pida a los niños que imaginen que la témpera representa a los gérmenes que podrían tener en las manos. Pídales que las laven con agua y jabón, y verifiquen que queden completamente limpias.
7. Recuerde a los estudiantes que una alternativa para prevenir enfermedades como el COVID-19 es usar gel o alcohol cuando no tengan acceso a agua segura.
8. En el caso de grupos multigrado, podría desarrollar la misma actividad y pedir a los estudiantes mayores que escriban frases en los carteles, sobre el compromiso del grupo de lavarse las manos frecuentemente para evitar la propagación de enfermedades.



Tomado de la Guía del Docente. La importancia del lavado de manos en escuelas. Unicef. Quito Ecuador. 2021. Págs. 38-40

I.iv. Agenda del día (Niños de 5 a 11 años)

Materiales:

- Pizarrón
- Marcadores

Objetivos de aprendizaje:

- Identificar los momentos prioritarios de lavado de manos e incluirlos en la agenda del día.
- Aprender la relación número-numeral a propósito de la construcción conjunta de la agenda del día.
- Identificar una secuencia de actividades que realizarán durante el día y asignarles un número.

Descripción de la actividad:

1. Antes de empezar la clase, pida a los estudiantes que le ayuden a organizar la agenda del día, es decir, a pensar en las actividades para la jornada.
2. Apóyese en preguntas como: ¿qué día es hoy?; ¿qué número de día es?; si ayer fue..., ¿hoy es...?; ¿en qué mes estamos?; ¿en qué año estamos?; ¿qué actividad hacemos primero en el día?; ¿qué número ponemos para saber que es la primera actividad?; ¿qué hacemos después?, etc. Cada vez que los niños respondan a las preguntas, usted o uno de ellos deberán escribir la actividad en la agenda.

Por ejemplo:

Lunes, 4 de mayo de 2026

- Saludar y organizar los materiales.
- Leer el cuento del día.
- Dibujar a los personajes del cuento.
- Salir al receso.
- Arreglar y limpiar el aula.

3. Aproveche esta actividad para incorporar los momentos prioritarios para el lavado de manos, mediante preguntas como: al regresar del recreo, ¿qué es lo primero que debemos hacer? Incorpore los momentos prioritarios de lavado de manos recurrentes a la secuencia.
4. Recuerde que los momentos prioritarios que se repetirán todos los días son:
 - a) Al ingresar/salir de la escuela
 - b) Antes de salir a recreo, y al regresar del recreo
 - c) Antes y después de comer
 - d) Después de usar el baño/letrina
 - e) Después de toser o estornudar

5. Para los niños más pequeños, puede escribir usted las actividades en la agenda, y pedirles que dibujen junto a cada actividad.
6. También puede usar este recurso para verificar que se cumplan las actividades. Marque con un visto la actividad ejecutada y anticipe la que continúa. Por ejemplo, pregunte y confirme si se lavaron las manos al llegar a la escuela o antes de entrar a clases, y ponga un visto en la agenda.
7. Recuerde a los niños y niñas que es muy importante que se laven las manos al regresar a sus casas. Explique que una alternativa para desinfectarse las manos y prevenir enfermedades como el COVID-19 es usar alcohol gel o alcohol.
8. Proponga a los estudiantes realizar una agenda para sus casas, con los momentos prioritarios para lavarse las manos. Puede ser dibujada o escrita, o las dos, dependiendo de la edad de los estudiantes. Apóyese en el gráfico que sigue:



Tomado de la Guía del Docente. La importancia del lavado de manos en escuelas. Unicef. Quito Ecuador. 2021. Págs. 41-44

1.v. El dado de la limpieza de manos (Para niños de 5 a 11 años)

Materiales:

- Pizarrón
- Marcadores
- Dado
- Hojas
- Colores
- Gel desinfectante

Objetivos de aprendizaje:

Mediante esta actividad, los estudiantes desarrollarán las siguientes destrezas:

- Identificar los pasos para el lavado correcto de manos.
- Reconocer las diversas situaciones cotidianas en las que se debe aplicar la práctica del lavado de manos.
- Utilizar la expresión gráfica para plasmar sus ideas en torno a las situaciones cotidianas en las que se debe aplicar la práctica del lavado de manos.

Descripción de la actividad:

1. Indague con sus estudiantes sobre los siguientes temas: ¿cómo se lavan las manos en casa?, ¿cuál creen que es la mejor manera de lavarse las manos?, ¿sabían que existe una técnica para hacerlo correctamente? Pida a los estudiantes que compartan sus experiencias sobre las preguntas planteadas.
2. Utilice la siguiente infografía sobre el lavado correcto de manos y explique a los estudiantes cada paso. Puede utilizar gel desinfectante que simule el agua y jabón para ejemplificar.



3. Apunte en el pizarrón las seis escenas de cuándo debemos lavarnos las manos y asígneles un número. En el caso de los más pequeños, que todavía no han adquirido el proceso de lectoescritura, puede realizar gráficos sencillos que les permitan identificar las seis situaciones planteadas para la actividad.
 - a) Tras jugar con mascotas o tocar animales
 - b) Después de usar el baño para hacer cualquiera de tus necesidades
 - c) Al estornudar, toser o sonarte la nariz
 - d) Al tocar una cortada o una llaga, o a un enfermo
 - e) Después de jugar
 - f) Antes de comer
4. Utilice un dado sencillo para jugar. Pida a cada estudiante que lance el dado, reconozca el número, lo identifique y lo relacione con la escena que corresponda.
5. Solicíteles que expresen mediante un dibujo la situación que les ha tocado al lanzar el dado. Deben colorearlo y llevarlo a casa para transmitir el mensaje a sus familias.
6. Finalice el juego con la retroalimentación, enfocándose en la importancia de lavarse las manos para eliminar gérmenes y en la situación actual del COVID-19. Recuerde a los estudiantes que una buena opción para desinfectarse las manos y evitar el contagio de enfermedades como el COVID-19 es usar alcohol gel o alcohol.

Tomado de la Guía del Docente. La importancia del lavado de manos en escuelas. Unicef. Quito Ecuador. 2021. Págs. 45-48

2.1.2. Definición de términos básicos

- Hábitos: Conjunto de normas y prácticas tendientes a la satisfacción más conveniente de las necesidades humanas.
- Higiene escolar: Es la aplicación de los principios de la Higiene en las escuelas y los alumnos que a ellas concurren, y responde a satisfacer las condiciones del medio en que el niño debe pasar la mayor parte del día, y de la actividad que en él ejerce.
- Salud: Es el completo estado de bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades. También puede

definirse como el nivel de eficacia funcional y/o metabólica de un organismo tanto a nivel micro (celular) como en el macro (social).

- Higiene personal: Conocimientos y técnicas que deben aplicar los individuos para el control de los factores que ejercen efectos nocivos sobre su salud.

2.2. Reflexiones finales de las autoras del trabajo frente al tema o problema

Nuestras reflexiones finales sobre los hábitos de higiene en educación inicial destacan que son fundamentales para la salud física, emocional y social de los niños, previniendo enfermedades, mejorando su autoestima y facilitando la integración grupal, requiriendo un trabajo conjunto entre familia y escuela para enseñar el lavado de manos, cepillado dental y cubrimiento de la boca al toser, convirtiendo estas acciones en un estilo de vida para su bienestar a largo plazo.

En esta perspectiva destacamos:

- **Que la higiene personal impacta en la Salud y el Aprendizaje de los niños y niñas del nivel de educación inicial**

Porque ayuda a la prevención de enfermedades: Los hábitos de higiene reducen riesgos de infecciones, afecciones de la piel (sarna, hongos) y problemas gastrointestinales o dentales (caries), evitando ausentismo y desfasaje educativo.

- **La higiene personal mejora la atención y concentración:** Un niño limpio y sin molestias físicas puede enfocarse mejor en las actividades de aprendizaje.
- **La higiene personal provee beneficios Socioemocionales:** Bienestar emocional: Sentirse limpio y cuidado aumenta la confianza y la seguridad del niño. Aceptación social: Los niños que cuidan su higiene son mejor aceptados por sus pares, fortaleciendo los lazos de amistad y evitando el rechazo por mal olor o apariencia.
- **La higiene personal en educación inicial es responsabilidad compartida de la Escuela y la Familia.** La educación inicial es clave para

inculcar estos hábitos, pero la familia es el primer y principal agente de enseñanza, reforzando las prácticas en casa.

- **La higiene personal requiere de un ambiente de apoyo:** Crear un entorno afectuoso y seguro en la escuela facilita que los niños exploren y adopten estos hábitos sin miedo.
- **La higiene personal en educación inicial requiere de prácticas Claves a Reforzar como con:**
 - ✓ Lavado de manos frecuente (antes de comer, después de ir al baño).
 - ✓ Cepillado de dientes después de cada comida.
 - ✓ Cubrirse la boca al toser o estornudar.
 - ✓ Baño diario y cuidado de la piel.

En Conclusión

Invertir en la educación de hábitos de higiene en la primera infancia es invertir en el desarrollo integral del niño, dándole herramientas para cuidar su cuerpo, fortalecer su autoestima y desenvolverse positivamente en su entorno, sentando las bases para una vida más saludable y plena.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acosta, A., Solórzano, D., Sornoza, A., y Sinchiguano, K. (2021). Correcto cepillado dental en niños. *Revista Científica Arbitrada en Investigaciones*, 4(7), 3-4. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i7.0018>
- Asociación Española de Pediatría. (2008). El comedor escolar: situación actual y guía de recomendaciones. *Anales de pediatría*, 69(1), 72-88. <https://bit.ly/3vIAuYz>
- Carrión, A. (2020). El juego y su importancia cultural en el aprendizaje de los niños en educación inicial. *Revista Ciencias e Investigación*, 5(2), 132-149. <https://doi.org/10.5281/zenodo.3820949>
- Condori Núñez, V. Y., & Luque Llutari, D. R. (2019). Eficacia de los hábitos de higiene para fortalecer la autonomía en los niños y niñas de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 257 Platería.
- Cruz, K. & Fora, R. (2018). Aplicación de talleres artísticos para fortalecer los hábitos de higiene personal e higiene del aula en los niños y niñas de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial Divino Niño Jesús En Yura - Arequipa 2018. (Tesis de Licenciatura en Educación, especialidad: Educación Inicial). Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8140/EDcrchkl.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De Alcántara, P. (2003). Tratado de higiene escolar: guía teórico - práctico. Alicante: Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes. <https://bit.ly/49GKpob>
- Doblas, M. y Montes, M. (2009). Diseño de las rutinas diarias. *Innovación y Experiencias educativas. Segundo Ciclo de 3 a 6 años. España. ISSN 1988-6047.* Recuperado de:

<https://www.orientacionandujar.es/wpcontent/uploads/2016/03/LAS-RUTINAS-DIARIAS.pdf>

Euskadi.eus. (2019). Patios escolares. Servicio Central de Publicaciones del Gobierno Vasco. <https://bit.ly/3vfokpQ>

Federación Red Nicasalud. (2017, 08 de febrero). El baño diario es un hábito saludable. <https://bit.ly/47DRv3T>

Ministerio de Educación. (2013). Guía: Espacios Educativos para niños y niñas de 0 a 3 años. MINEDU. <http://www.minedu.gob.pe/pdf/ed/espacios-educativos.pdf>

Ministerio de Educación. (2016). Programa curricular de educación inicial. MINEDU. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/programa-curricular-educacion-inicial.pdf> Ministerio de Educación. (2016).

Ormaza J.(2021). La importancia del lavado de manos en escuelas. Guía del docente. Fondo de las Naciones Unidas – Unicef. Ecuador.

ANEXOS

MATRIZ DE INVESTIGACION DOCUMENTAL
TÍTULO TENTATIVO: Los hábitos de higiene personal en los niños y niñas del nivel de Educación Inicial

Tema/Problema	Objetivos	Variables/categorías	Sub variables/sub categorías	Fuentes (autor, año, título, pág.	Parámetros, criterios y características de la muestra documental	Metodología de recojo de información, sistematización y análisis documental	Organización de contenidos y temáticas mediante categorías o sub categorías)
General: ¿Qué son los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial? Específicos: a. ¿Cómo se define la higiene y los hábitos de higiene? b. ¿Cuáles son los tipos de higiene? c. ¿Qué es la higiene personal y cuales son los tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial? d. ¿En qué consiste la higiene de los alimentos: ¿antes, durante y después del consumo de los alimentos? e. ¿Cómo debe ser la higiene de la ropa, del ambiente de la vivienda y de la institución educativa? f. ¿Qué mecanismos se debe tener en cuenta para la formación de hábitos de higiene en la niñez? g. ¿Qué propuesta de actividades hay sobre cómo podemos lavarnos las manos en educación inicial?	General: Elaborar un trabajo de investigación documental sobre los hábitos de higiene personal en el nivel de educación inicial Específicos: a. Definir que es la higiene y los hábitos de higiene. b. Explicar cuáles son los tipos de higiene c. Explicitar que es la higiene personal y cuáles son los tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial. d. Exponer en que consiste la higiene de los alimentos: antes, durante y después del consumo de los alimentos. e. Precisar cómo debe ser la higiene de la ropa, ambiente de la vivienda y de la institución educativa. f. Indicar qué mecanismos se debe tener en cuenta para la formación de hábitos de higiene en la niñez g. Compartir propuestas de actividades que hay sobre cómo podemos lavarnos las manos en educación inicial	Hábitos de higiene personal Niños y niñas de Educación Inicial Educación Inicial	- Hábitos - Higiene personal - Tipos de higiene - Tipos de higiene personal que se debe promover en educación inicial - Higiene de los alimentos ✓ Antes de consumir los alimentos ✓ Durante el consumo de los alimentos ✓ Después del consumo de los alimentos - Higiene de la ropa - Higiene ambiental de la vivienda - Higiene de la institución educativa - Mecanismos para la formación de hábitos de higiene en la niñez - Propuesta de actividades para lavarnos las manos en educación inicial - Varones - Mujeres - I ciclo (1 a 2 años) - II ciclo (3 a 5 años)	Condori Núñez, V. Y., & Luque Llutari, D. R. (2019). Eficacia de los hábitos de higiene para fortalecer la autonomía en los niños y niñas de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 257 Platería. Cruz, K. & Fora, R. (2018). Aplicación de talleres artísticos para fortalecer los hábitos de higiene personal e higiene del aula en los niños y niñas de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial Divino Niño Jesús En Yura - Arequipa 2018. (Tesis de Licenciatura en Educación, especialidad: Educación Inicial). Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa. Disponible en: http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8140/EDcrchl.pdf?sequence=1&isAllowed=y Ormaza J.(2021). La importancia del lavado de manos en escuelas. Guía del docente. Fondo de las Naciones Unidas – Unicef. Ecuador	Parámetros de la muestra documental: Temporalidad:(2015-2025) Idioma (Español, inglés u otros) Tipo de fuente(Artículos científicos, libros, tesis, documentos normativos oficiales) Ámbito geográfico (Internacional, latinoamericano, nacional, regional) Accesibilidad Documentos disponibles en base de datos confiables (scielo, Redalyc, Google Scholar, etc) Pertinencia temática Criterios de selección Criterios de inclusión: Relación directa con el tema de estudio Actualidad (Preferentemente últimos 10 años) Rigor científico y respaldo institucional Autores reconocidos o instituciones confiables Contenido relevante para la investigación Criterios de exclusión Documentos desactualizados Fuentes sin respaldo Información redundante o irrelevante Documentos incompletos o sin acceso al texto completo Características de la muestra documental Representatividad (Reflejan adecuadamente el tema o fenómeno estudiado) Suficiencia (Cantidad adecuada de fuentes para sustentar el estudio) Diversidad (Incluye distintos tipos de documentos y enfoques teóricos) Actualidad (Predominio de información reciente) Validez y confiabilidad (Fuentes verificadas y de calidad académica) Coherencia (Alienación con los objetivos y preguntas)	Recojo de información: Proceso mediante el cual se identifican, seleccionan y recopilan fuentes documentales relevantes para el estudio Técnicas - Búsqueda bibliográfica - Revisión documental - Fichaje Instrumentos Fichas bibliográficas De contenido Matrices de registro Procedimiento: Definición de palabras claves relacionados con el tema Búsqueda de fuentes confiables Registro de información en fichas y matrices Sistematización de la información Clasificación temática Codificación Organización de matrices	Según el esquema institucional Reglamento de investigación de la escuela Normas APA Séptima versión