



Lunes 30 de marzo de 2020

**Partimos esta semana trabajando los hábitos de higiene personal.**

**Para comenzar, les adjuntamos una pequeña guía con información general sobre los hábitos más importantes que se deben potenciar en los niños y niñas. Pueden conversar sobre esto en casa e ir creando metas junto a sus hijos para motivarlos a realizar estas acciones diariamente.**

**Las instrucciones de las actividades están dirigidas a los niños, pero todas deben ser realizadas con el acompañamiento de un adulto.**

### **Importancia de los hábitos higiénicos.**

En la medida en que los pequeños avanzan en su etapa de crecimiento es importante que los padres estén pendientes de sus cambios físicos, olores o sudoración. Mantener aseado el cuerpo, ayuda a prevenir enfermedades, infecciones o alergias y del mismo modo les enseñamos desde pequeños lo importante que es cuidarse.

### **Cinco hábitos de aseo diario necesarios para una buena higiene personal.**

#### **1. Lavarse las manos.**

**Se trata de unos de los hábitos de higiene diarios más importantes pues basta para prevenir enfermedades como la tuberculosis, la neumonía, el cólera, la influenza, las infecciones gripales y hoy en día, el COVID-19.**

Ten en cuenta que las manos son la principal herramienta de trabajo de los niños por lo que es usual que las pasen por superficies contaminadas y luego, cuando se las llevan a la boca o a los ojos, trasladan en ellas las partículas infecciosas que pueden enfermarlos. De hecho, las estadísticas indican que los niños que se lavan más las manos enferman menos que los que no tienen este hábito. Por eso, cuanto antes le enseñes a lavarse bien las manos, mejor. Eso sí, **es importante que aprendan a lavárselas durante al menos 20 segundos**, sobre todo después de jugar, ir al baño, toser o tocar superficies sucias.

#### **2. Cepillarse los dientes.**

Introducir el hábito del cepillado dental a edades tempranas es vital para garantizar una óptima salud bucal en el niño. De hecho, es la única manera para prevenir muchas de las enfermedades dentales como las caries, la halitosis y algunos problemas en las encías. **Lo ideal es que a partir**

de los 3 años ellos solos sean capaces de cepillarse los dientes, aunque durante los primeros meses necesitarán la revisión constante del adulto. Es importante que realicen el cepillado desde las encías hasta los dientes, de manera circular y sin ejercer demasiada presión para no dañar el esmalte dental. Este ejercicio deberán repetirlo después de cada comida y antes de irse a la cama.

### 3. Cepillarse y mantener limpio el cabello.

El cabello, al igual que el resto de la piel, se ensucia con mucha facilidad debido al polvo del ambiente y las secreciones del cuero cabelludo. Por eso, es importante lavarlo con frecuencia y cepillarlo diariamente para estimular la salud capilar y mejorar su aspecto. **Se trata de unos de los hábitos de aseo diarios más elementales que el niño deberá aprender tan pronto como adquiera las habilidades motoras básicas.** Al inicio ni siquiera es importante que el niño se cepille o lave bien el cabello ya que se trata de un ejercicio que requiere entrenamiento. Lo esencial es que concientice las ventajas que le reporta este sencillo hábito de higiene personal, mientras lo ayudas a obtener mejores resultados.

### 4. Limpiarse y cortarse las uñas.

Mantener las uñas bien cortas y limpias es una garantía de salud. Básicamente, debajo de las uñas se acumulan las bacterias y virus procedentes de las superficies que los niños tocan constantemente. Por eso, mientras más cortas, menos probabilidades habrá de que alberguen suciedad. Aunque más allá del tamaño, también **es esencial mantenerlas limpias.** Y cuanto antes le enseñes esto a tu hijo, mejor.

Cuando sea mayorcito podrás enseñarle a que se corte solo las uñas, pero ahora que es pequeño serán sus padres o cuidadores quienes deben hacerlo para evitar accidentes.

En cualquier caso, **debes enseñarle cómo mantener las uñas limpias, puedes darle un pequeño cepillo de cerdas suaves para que se las limpie cuando se lave las manos.**

### 5. Ducharse.

Probablemente se trata del hábito de higiene diario más importante ya que mientras el niño se ducha, elimina de su piel los restos de suciedad e infección. **Ten en cuenta que la piel está expuesta todo el día a los agentes contaminantes del entorno, a las superficies sucias y a las secreciones que ella misma produce, como el sudor y la grasa corporal.** Por eso, es importante limpiarla, al menos una vez al día, para eliminar la suciedad y las toxinas, permitiendo que los poros transpiren mejor. Se trata de un hábito que ayuda a prevenir enfermedades como la [gripe](#), la sarna y el acné, a la vez que mejora la apariencia personal y la sensación de bienestar en el niño.



## ACTIVIDADES

- **ACTIVIDAD 1:** Lee junto a tu hijo/a el cuento “Tino el cochino”

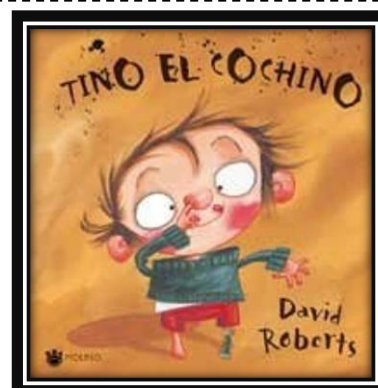
Antes de leer el cuento revise junto a su hijo/a estas palabras, para asegurar la comprensión de la historia. Puede preguntarle qué cree que significa cada una y luego darle la definición con palabras simples.

**Palabras de vocabulario:**

**Hurgaba:** Remover una cosa con las manos, los dedos o con un instrumento, en especial en un hueco o cavidad// siempre se hurga la nariz.

**Lamía:** Pasar la lengua por un lugar o cosa.

### TINO EL COCHINO (DAVID ROBERTS)



Éste es Tino. Solía ser bastante cochino. Tenía unas costumbres muy feas.

Si Tino veía un caramelo en el suelo, lo tomaba y se lo comía. Pero entonces su madre le gritaba... ¡No, Tino, no seas cochino!

Si Tino tenía un moco en la nariz, se la **hurgaba** para sacarlo. Pero entonces su padre le gritaba... ¡No, Tino, no seas cochino!

A Tino le gustaba mucho atrapar gusanos y babosas en el jardín y jugar con ellos. Pero entonces su hermana Susi le gritaba... ¡No, Tino, no seas cochino!

A veces el perro de Tino le **lamía** la cara, así que él se la lamía también. Pero entonces su abuela le gritaba... ¡No, Tino, no seas cochino!

Si Tino veía a su gato hacer pipí entre los tallos de las flores, él también lo hacía. Pero entonces todos le gritaba: ¡No, Tino, no seas cochino!

Pero Tino en seguida aprendió a...

... No hacer pipí entre las flores.

... No jugar con gusanos y babosas.

... A no comerse los caramelos del suelo.

... e incluso a no lamerle la cara a su perro.

... Pero hay una fea costumbre que Tino no puede evitar.

Cuando nadie le mira, Tino aún se hurga la nariz. Y a veces...

¡Se come los mocos! ¡guac!

\*Aquí les dejo un link para ver y escuchar el cuento original y poder complementar si lo desean: <https://www.youtube.com/watch?v=QWt7ueBij1M>

- **ACTIVIDAD 2:** Responde las siguientes preguntas. No es necesario escribir las respuestas. Si su hijo/a no recuerda la información se puede releer o volver a ver el cuento, haciendo énfasis en los datos que se preguntarán.

1. ¿Cómo le decían al niño del cuento? \_\_\_\_\_

2. ¿Por qué le decían así? \_\_\_\_\_

3. ¿Qué recogía del suelo? \_\_\_\_\_

4. ¿Te parecen divertidas las cosas que hace Tino? ¿Por qué?

\_\_\_\_\_

- **ACTIVIDAD 3:** En una hoja de block, cartulina o en una hoja blanca, dibuja lo que más te gustó del cuento. Cuando regresemos a clases trae tu dibujo para que compartamos la historia entre todos.



- **ACTIVIDAD 4:** Lee la siguiente poesía ayudándote con las imágenes. Puedes repetirla diariamente para que te la aprendas y luego la presentemos al regresar a clases.

*Si algún/a niño/a se aprende la poesía en estos días, puede enviar el video al whatsapp del curso o al correo de la profesora paola.alvarado @ ssvp.cl para ir monitoreando los avances del trabajo en casa.*



## Lávate los dientes

Si  sanos quieres tener  
dientes

utiliza el  después de comer.  
cepillo

Pero hazlo todos los días

y  bien:  
cepillate

los , las   
dientes muelas

y la  también.  
lengua