

Taller de EpS (Educación para la salud) - Higiene corporal, bucodental y de manos

Tabla 1: Taller de higiene de manos, bucodental y general.

Taller – Higiene de manos, bucodental y general

Destinatarios	Alumnos del colegio de Educación Primaria
Duración	Cuarenta y cinco minutos
Objetivos	<p>Conocer los hábitos, estilos de vida saludables relacionados con la higiene de manos, bucodental y general.</p> <p>Conocer los factores determinantes (creencias y valores) y el proceso de adquisición de conductas relacionadas con la higiene, así como los factores que influyen en la toma de decisiones sobre su propia salud.</p> <p>Aplicar las habilidades necesarias para desarrollar intervenciones eficaces en el abordaje sobre la higiene en los niños y adolescentes, fomentado su participación y la elaboración de éstas, así como conocer las técnicas de higiene de manos y bucodental.</p>
Profesionales	Enfermera responsable del proyecto y directora de la escuela
Evaluación del impacto	Antes de la intervención y a los tres meses se realizará el Test HICORIN® (6)
Material	Agua, cepillo de dientes, reloj, pasta dentífrica, toalla limpia
Lugar	Guantes de goma blancos y pintura roja (lavable) Aula y baños de la escuela

Nota. Fuente: elaboración propia.

HIGIENE CORPORAL				SÍ	NO	
¿Te lavas siempre el pelo cuando te duchas o bañas?						
¿Usas esponja al ducharte o bañarte?						
¿Las esponjas las usas solo tú?						
Sí, mi esponja es para mí solo/a		No, varias personas usamos la misma esponja		No uso esponja		
¿Cuál es la forma más frecuente de lavarte el cuerpo?						
Me baño			Me ducho			
De los últimos siete días, ¿cuántos días te lavaste el pelo?						
1	2	3	4	5	6	7
¿Usas Gel de baño al ducharte o bañarte?						
Sí			NO			
¿Usas champú al ducharte o bañarte?						
Sí			NO			

¿Usas pastilla de jabón al ducharte o bañarte?	
SÍ	NO

¿Usas barreño al ducharte o bañarte?		
SÍ	NO	No lo conozco

La toalla /albornoz con la que te secas, ¿la usas sólo tú?		
Sí, mi toalla es para mí solo/a	No, varias personas usamos la misma toalla	No lo sé

Si te lavas el pelo todos los días, ¿puedes tener piojos?		
SÍ	No	No lo sé

HIGIENE DE MANOS				
¿Cuántas veces te lavaste las manos ayer?				
Ninguna	Una	Dos	Tres	Mas de tres

¿Te lavas las manos antes de cada comida?		
Siempre	Casi siempre	Casi nunca

¿Te lavas las manos después de hacer caca?		
Siempre	Casi siempre	Casi nunca

¿Te lavas las manos después de orinar?			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca

¿Usas jabón cuando te lavas las manos?			
Siempre	Casi siempre	Casi nunca	Nunca

¿Lavarse bien las manos ayuda a no tener diarrea?		
SÍ	No	No lo sé

HIGIENE BUCODENTAL		SÍ	NO
¿Tienes cepillo de dientes?			
¿Te lavas los dientes después de cada comida?			
¿Conoces otros utensilios para limpiar la boca?			
¿Sabes qué alimentos producen más caries?			
¿Tomas golosinas todos los días?			

¿Te lavas los dientes después de cada comida principal?	
SÍ	NO

¿Te lavas los dientes antes de acostarte por la noche?	
SÍ	NO

¿Te lavas los dientes sólo cuando te acuerdas?	
SÍ	NO

¿Cuánto tardas en cepillarte los dientes?			
Muy rápido, tardo menos de 1 minuto	Tardo de 1 a 3 minutos	Mucho tiempo, más de 3 minutos	No lo sé

Al lavarte los dientes, ¿usas cepillo de dientes?	
SÍ	NO

Al lavarte los dientes, ¿usas dentífrico?	
SÍ	NO

Al lavarte los dientes, ¿usas colutorio o enjuague bucal?		
SÍ	No	No lo conozco

Al lavarte los dientes, ¿usas hilo o seda dental?		
SÍ	No	No lo conozco

Al lavarte los dientes, ¿usas palillo o mondadientes?		
SÍ	No	No lo conozco

¿Tu cepillo de dientes lo usas solo tú?	
SÍ	NO

¿Qué tipo de cepillo de dientes usas?	
Manual	Eléctrico

¿Cuándo se debe tirar el cepillo de dientes?		
A los tres meses o si se pone viejo antes	A los cuatro meses o mas	Cada año cuando comienza el nuevo curso
Sólo si está viejo	No se tira nunca	No lo sé

¿Cuántas veces has ido al dentista en el último año?			
1	2 o más	Ninguna este año	Nunca he ido al dentista

¿Lavarse los dientes ayuda a que no salgan caries?	
SÍ	No lo sé

HIGIENE DE LOS PIES

¿Alguna vez he has lavado solo los pies sin lavarte el resto del cuerpo?	
SÍ	No, solo me los lavo cuando me ducho o baño

¿Has usado el mismo calzado los últimos siete días?	
SÍ	NO

¿Alguien te ayuda a córtate las uñas de los pies?			
Lo hago yo solo	Mi madre o padre	Nadie, porque nunca me los corto	Otros

¿Las uñas de los pies se deben cortar de forma recta?		
Sí	No	No lo sé

HIGIENE DE OÍDOS

En los últimos siete días, todos los días, ¿Cuántas veces te has limpiado los oídos?			
Todos los días	Dos o tres veces	Una vez	Nunca

¿Con qué te limpias los oídos?				
Un bastoncillo de algodón	El dedo	Con agua	Un espray o difusor de agua marina	Con nada

¿Crees que es bueno limpiar el oído con bastoncillos de algodón?		
Sí	No	No lo sé

HIGIENE ÍNTIMA

¿Te cambias todos los días de calzoncillo /braguita?		
Sí	No, la cambio cada dos días	No, la cambio cada tres días o más

PREGUNTAS GENERALES

	SÍ	NO
¿Tus padres o familiares te han enseñado cómo debes lavarte y asearte?		
¿Tus amigos te han enseñado cómo debes lavarte y asearte?		
¿Tus vecinos te han enseñado cómo debes lavarte y asearte?		
¿Con la radio, televisión o internet has aprendido cómo debes lavarte y asearte?		
¿Tu médica/o ó enfermera te han enseñado cómo debes lavarte y asearte?		
¿Tu profesor/a te ha enseñado cómo debes lavarte y asearte?		
¿Has aprendido tú solo a lavarte y asearte? Nadie te ha enseñado		
No sabes si alguien te ha enseñado a lavarte y asearte		
¿Alguna vez otros niños se han metido contigo por oler mal?		
¿Alguna vez otros niños se han metido contigo por estar sucio?		
¿Estar limpia/o es importante para no oler mal?		
¿Estar limpio/a es importante para que no me rechacen mis amigos?		
¿Estar limpio/a es importante para que no me castiguen en casa?		
¿Estar limpio/a es importante para sentirse bien?		

SÍ	1
NO	-1
No lo se	0

Nota. Fuente: elaboración propia.

En todos estos casos, cuanto más alto sea el resultado mejor. En los casos donde la respuesta es múltiple, como:

	No uso esponja	Sí, mi esponja es solo para mi	No lo sé	No, varias personas usamos la misma esponja
¿Las esponjas las usas solo tú?	3	2	1	0

Nota. Fuente: elaboración propia.

Se usa la escala de valor, siendo el número menor el 0 y ascendente, en función de lo acertada que es la respuesta.

Taller de Higiene

Taller: HIGIENE DE MANOS, BUCODENTAL Y CORPORAL	
Tiempo: 60 minutos	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Promoción de la higiene como elemento fundamental en la prevención de enfermedades. ● Enseñar a los niños y niñas la técnica de la higiene de manos. ● Enseñar a los niños y niñas la técnica del lavado dental. <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Identificar los conocimientos de los niños y niñas sobre higiene corporal, bucodental y de manos. ● Explicar la importancia de la higiene de manos y los momentos en que debe realizarse. ● Explicar la importancia de tener una buena higiene bucodental y la importancia de tener un buen material y una buena técnica. <p>Actividades:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Los alumnos y alumnas deben traer de casa una pastilla de jabón y una toalla limpia. ● Al inicio del taller entregaremos a los alumnos un kit de cepillo de dientes y dentífrico. ● Explicaremos la importancia de la higiene dental y algunos problemas derivados de no llevarla a cabo (caries, mal aliento, etc.). ● Explicaremos la técnica de cepillado de dientes. <p>Visionado del vídeo: https://www.youtube.com/watch?v=3fyYiJbecAg (9) (para los más pequeños) https://www.youtube.com/watch?v=BxQD-Hm_Q9Y (10) (para mayores de seis años) Posteriormente iremos al baño a practicar la higiene de dientes; todos los alumnos y alumnas serán supervisados de cerca. Se explicará la importancia de una buena higiene en general; la importancia de la ducha diaria, sobre todo después de hacer deporte, de llevar la ropa y nuestros enseres limpios, así como de nuestro espacio de juego y ocio habitual (nuestra habitación, juguetes, zona de estudio, etc.) Se recordarán los momentos clave en los que hay que lavar los dientes (después de cada comida) y las manos, antes y después de comer, después de ir al baño, y siempre que estén sucias. Se explicará la importancia de la higiene de manos. Visionado del video: https://www.youtube.com/watch?v=e0pecj7ZCcQ (11) Posteriormente iremos al baño, haremos un primer ensayo de la técnica con los guantes y la pintura para después lavarnos las manos con jabón.</p>
Material: Aula, baños, agua, cepillo de dientes, reloj, dentífrico, toalla limpia. Guantes de goma blancos y pintura roja (lavable)	

Soporte:	Colaborará en el taller la profesora. Colaborando en la organización, haciendo fotos del taller y ayudando a los niños a realizar bien las técnicas, de higiene dental y de manos.
Conclusión: Al finalizar el taller, el objetivo es que los niños y niñas conozcan e identifiquen la importancia de una buena higiene corporal y de sus enseres y lugares habituales, higiene dental y la higiene de manos. Conocerán e introducirán en su rutina diaria estos nuevos hábitos.	