

Yari Cristabel López Navarro

Módulo: Prevención de enfermedades a través de la higiene personal, dirigido a estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

Asesor: Lic. Enrique Fabián de la Cerda Ruíz



FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía

Guatemala, marzo 2019

Este informe fue presentado por la autora como trabajo del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- previo a obtener el grado de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, marzo 2019

Índice

Resumen	i
Introducción	ii
Capítulo I: Diagnóstico	1
1.1 Contexto	1
1.1.1 Ubicación geográfica	1
1.1.2 Composición social	3
1.1.3 Desarrollo histórico	4
1.1.4 Situación económica	5
1.1.5 Vida política	6
1.1.6 Concepción filosófica	7
1.2 Institucional	8
1.2.1 Identidad institucional	8
1.2.2 Desarrollo histórico	11
1.2.3 Los usuarios	11
1.2.4 Infraestructura	11
1.2.5 Proyección social	12
1.2.6 Finanzas	12
1.2.7 Política laboral	12
1.2.8 Administración	13
1.2.9 Ambiente institucional	13
1.3 Lista de deficiencias	13
1.4 Nexo/razón/conexión con la institución/comunidad avalada	14
1.5 Institución /comunidad avalada	14
1.5.1 Identidad institucional	14
1.5.2 Desarrollo histórico	18
1.5.3 Los usuarios	20
1.5.4 Infraestructura	20
1.5.5 Proyección social	21
1.5.6 Finanzas	21

1.5.7 Política laboral	21
1.5.8 Administración	22
1.5.9 Ambiente institucional	23
1.6 Lista de deficiencias, carencias identificadas	24
1.7 Problematización de las carencias	25
1.8 Priorización del problema y su respectiva hipótesis acción	26
1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad de la propuesta	26
Capítulo II: Fundamentación teórica	29
2.1 Elementos teóricos	29
2.1.1 Los hábitos de higiene	29
2.1.2 Servicios higiénicos y locales de descanso	30
2.1.3 Higiene personal	31
2.1.4 La ducha es la mejor forma de aseo	31
2.1.5 La higiene de las manos	33
2.1.6 La higiene de la boca	33
2.1.7 La higiene de los oídos	33
2.1.8 Olor corporal	34
2.1.9 Consecuencias de una mala higiene	36
2.1.10 Enfermedades causadas por una mala higiene personal	36
2.1.11 Mala salud	38
2.1.12 Acusaciones de negligencia	39
2.1.13 Como enseñarles hábitos de higiene a los jóvenes	40
2.1.14 Enfermedades y su prevención	41
2.1.15 Forma de evitar las infecciones	48
2.2 Fundamentación legal	52
2.2.1 Constitución Política de la República De Guatemala	52
2.2.2 Código Municipal	52
2.2.3 Código de Salud	53
2.2.4 Ley de Educación Nacional	57
Capítulo III: Plan de acción o de la intervención	59
3.1 Tema del proyecto	59

3.2 Problema seleccionado	59
3.3 Hipótesis acción	59
3.4 Ubicación geográfica	59
3.5 Unidad ejecutora	59
3.6 Justificación de la intervención	60
3.7 Descripción de la intervención	60
3.8 Objetivos de la intervención	61
3.8.1 General	61
3.8.2 Específicos	61
3.9 Metas	61
3.10 Beneficiarios	62
3.11 Actividades para el logro de objetivos	62
3.12 Cronograma	63
3.13 Técnicas metodológicas	65
3.14 Recursos	65
3.15 Presupuesto	66
3.16 Responsables	66
3.17 Formato de instrumentos de control	67
Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención	68
4.1 Descripción de las actividades realizadas	68
4.2 Productos, logros y evidencias	69
4.2.1 Módulo sobre la prevención de enfermedades a través de la higiene personal	70
4.3 Sistematización de las experiencias	122
4.3.1 Actores	122
4.3.2 Acciones	122
4.3.3 Resultados	122
4.3.4 Implicaciones	123
4.3.5 Lecciones aprendidas	123
Capítulo V: Evaluación del proceso	126
5.1 Del diagnóstico	126

5.2 De la fundamentación teórica	128
5.3 Del diseño del plan de intervención	130
5.4 De la ejecución y sistematización de la intervención	132
Capítulo VI: El voluntariado	133
6.1 Plan de la acción	133
6.2 Sistematización	142
6.3 Evidencias y comprobantes	143
Conclusiones	154
Recomendaciones	155
Fuentes consultadas	156
Apéndice	157
Anexo	189

Resumen

El informe corresponde al Ejercicio Profesional Supervisado -EPS-, de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Para la realización del informe se procedió a la realización de un Estudio Contextual del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos, también se realizó un Diagnóstico Institucional de la institución avaladora y avalada donde se pretende realizar dicho proyecto, que incluye la información de la institución, problema seleccionado y la solución viable y factible; con base al resultado arrojado por los diferentes métodos y técnicas de información utilizados, se ejecutó el Proyecto que es un Módulo sobre: **“La prevención de enfermedades a través de la higiene personal”** dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

Los resultados de este proyecto fueron socializados a docentes y personal administrativo, y así mismo al actor principal que fueron los estudiantes, para poder reforzar los hábitos de higiene personal en el centro educativo.

Introducción

El informe es el producto final de todo lo realizado durante el proceso del Ejercicio Profesional Supervisado -EPS- ejecutado en el Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos. Requisito previo a graduarse de Licenciada en Pedagogía y Administración Educativa, en la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Este informe contiene seis fases fundamentales bien estructuradas, las cuales son:

Capítulo I. Diagnóstico. Se refiere a la gama de información del contexto externo donde se encuentran las instituciones involucradas para realizar el proyecto. Se realizó el diagnóstico institucional para ambas instituciones las cuales contienen información como: Nombre de la institución, tipo de institución, ubicación geográfica, visión, misión, Objetivos, metas, políticas, organigrama, recursos, técnicas utilizadas y lista de carencias.

Capítulo II. Fundamentación Teórica. Esta constituye en un análisis documental de los temas relacionados al proyecto seleccionado como: Los hábitos de higiene, consecuencias de una mala higiene, enfermedades causadas y su prevención, esto para que tenga validez de confiabilidad.

Capítulo III. Plan de acción o de la intervención. En esta fase se define los elementos necesarios para la realización de la intervención tales como: Título del proyecto, problema, hipótesis-acción, justificación, objetivos, metas, beneficiarios, actividades, técnicas, tiempo, responsables y presupuesto.

Capítulo IV. Ejecución y sistematización de la intervención: esta etapa corresponde a la realización de cada una de las actividades realizadas y los logros que se alcanzaron con la realización del proyecto, también un relato descriptivo de lo vivido y experimentado durante la ejecución.

Capítulo V. Evaluación del Proceso. En esta etapa se muestran los resultados de cada etapa del proyecto, el cual permite valorar entre lo planificado y lo realizado.

Capítulo VI. Voluntariado. En esta fase se describe la acción de beneficio social realizada además del proyecto ejecutado como ayuda a los jóvenes para una mejor calidad de vida.

Capítulo I: Diagnóstico

1.1 Contexto

1.1.1 Ubicación geográfica

Municipio: Pajapita

Departamento: San Marcos

Topografía: Es plano el territorio

Altura: 97 metros sobre el nivel del mar

Distancia: De la ciudad capital de Guatemala a la cabecera municipal de Pajapita, hay una distancia de 240 kilómetros. La distancia de la cabecera municipal a la departamental de San Marcos es de 85 Kilómetros.

Limitaciones: Pajapita está en el departamento de San Marcos, y está rodeada por municipios del mismo, exceptuando al sureste, en donde colinda con Coatepeque, municipio del departamento de Quetzaltenango:

- Norte: Catarina y El Tumbador
- Este: Nuevo Progreso
- Sur y sureste: Coatepeque, municipio del Departamento de Quetzaltenango
- Oeste: Ayutla
- Noroeste: Catarina

Extensión territorial: El municipio de Pajapita tiene una extensión territorial de 84 Km².

Latitud y Longitud: Se localiza en la latitud norte a 14° 43'19" y en la longitud oeste a 92° 02'06".

Clima y Temperatura: Clima cálido muy húmedo y una temperatura que varía entre 20° a 37° Celsius.

El municipio de Pajapita se encuentra situado en la parte Sur del departamento de San Marcos, en la región VI o Región Sur Occidental. Se localiza en la latitud norte a 14° 43'19" y en la longitud oeste a 92° 02'06". Se encuentra a una altura promedio de 97 metros sobre el nivel del mar msnm. Por esta altitud y según el sistema Thornthwaite, tiene un clima cálido muy húmedo y una temperatura que varía entre 20° a 37° Celsius (antes centígrados) y con una humedad relativa del 76%.

De la ciudad capital de Guatemala a la cabecera municipal de Pajapita, hay una distancia de 240 kilómetros, por la carretera CA-2 o del Pacífico y esta, continua hasta la Frontera de El Carmen del municipio de Malacatan. La distancia de la cabecera municipal a la departamental de San Marcos es de 85 Kilómetros. Con las demás comunidades existen carreteras de terracería transitables todo el año y hacia algunas comunidades son caminos con carrileras.

Pajapita está en el departamento de San Marcos, y está rodeada por municipios del mismo, exceptuando al sureste, en donde colinda con Coatepeque, municipio del departamento de Quetzaltenango: Norte: Catarina y El Tumbador. Este: Nuevo Progreso. Sur y sureste:

Coatepeque, municipio del Departamento de Quetzaltenango. Oeste: Ayutla.¹

1.1.2 Composición social

Lengua: El idioma que se habla en el municipio es el español, ya que no se cuenta con registro de personas que hablen otro idioma, ni la distinción de población indígena.

Instituciones Educativas: Existen 6 establecimientos de nivel pre-primario y primario del sector oficial, 4 en el área urbana y 2 en el área rural; 5 establecimientos de ciclo básico tres en el área urbana y 2 en el área rural, de ellos 2 es del sector privado y 2 del sector oficial y 1 establecimiento de ciclo diversificado sector oficial ubicado en la cabecera municipal.

Instituciones de Servicio: El municipio cuenta con 1 centro de salud tipo B y 1 estación de bomberos, 2 ambulancias ubicadas en la cabecera municipal, 2 puestos de salud ubicados en el área rural.

Vivienda: La mayoría de viviendas de la cabecera municipal están construidas de blocks y terraza, las demás están construidas de madera y lamina.

El municipio tiene una población aproximada de 16,600 habitantes según el Censo de Población del año 2002, con un porcentaje de 49.22% y un porcentaje de 50.78% de mujeres. Tiene un porcentaje de 99.10% de personas no indígenas y un porcentaje de 0.90% de personas indígenas.

¹ Plan de desarrollo Pajapita, S. M. SEGEPLAN/DPT, 2010.

La población está compuesta mayoritariamente por las edades de 0 a 24 años con 55.21%, le siguen los rangos de 20 a 59 años con el 38.46% y el de 61 a más años lo comprende el 6.33% del resto de la población. En este aspecto se observa que la esperanza de vida después de los 60 años se reduce; la mayoría de la población es joven.²

1.1.3 Desarrollo histórico

Al municipio de Pajapita se le conoce como la Tierra de Almendros o también como el Valle Tropical de la Amistad. El municipio se encuentra localizado en la parte Sur del departamento de San Marcos. Se inició con la conformación de dos fincas; Belén y Bolívar las cuales fueron compradas por la firma NOTTEBOON. Primero fue un caserío, luego fue aldea, hasta conformarse en municipio, la causa principal de su fundación como municipio fue la creación de la Estación del ferrocarril en el año de 1906, por medio del Acuerdo Gubernativo del 31 de marzo de 1920, suscrito por el presidente de la república Manuel Estrada Cabrera. En la época del ferrocarril en Guatemala —1896 a 1968— el poblado fue beneficiado y desarrollado pues en él se encontraba la estación de Vado Ancho.

El municipio se desarrolló gracias al monopolio ferroviario que tenía la International Railways of Central America (IRCA) en el transporte de carga y pasajeros; sin embargo, tras la construcción de las autopistas de la Carretera Interamericana CA2, las antiguas vías férreas perdieron su importancia y fueron transferidas por IRCA al Estado de Guatemala, que formó la empresa gubernamental Ferrocarriles de Guatemala, FEGUA, la cual poco a poco fue perdiendo relevancia hasta desaparecer en 1996. En

² Plan de desarrollo Pajapita, S. M. SEGEPLAN/DPT, 2010.

el siglo XXI las instalaciones del ferrocarril se encuentran abandonadas y la estación de Vado Ancho está totalmente deshabitada.

El municipio de Pajapita fue fundado el 31 de marzo de 1920.

1.1.4 Situación económica

Ganadería: El municipio se caracteriza especialmente por su producción ganadera dedicada a la producción lechera.

Entre los diferentes productos que se producen están: Leche, Queso, Crema y Carne.

Comercio: El municipio cuenta con una variedad de restaurantes, cafeterías, asaderas y varias tiendas de artículos varios, cabe mencionar el mercado municipal, el parque y varias microempresas que mejoran la calidad de vida y la economía del municipio.

Ubicación socioeconómica de la población: Se identifica que el municipio de Pajapita tiene un nivel de pobreza general en menos del 50%. Y de pobreza extrema un 5% actualmente.

Las condiciones de vida marcan una diferencia entre la población urbana y la población rural, ya que en la cabecera municipal existen más y mejores servicios básicos, la economía del municipio se consideran buenas, la diferencia está en la distancia y condiciones de caminos de algunas comunidades.³

En la actualidad se estima que los niveles de crecimiento de economía del país con referencia al municipio no crecen a ritmos iguales, además que

³ Plan de desarrollo Pajapita, S. M. SEGEPLAN/DPT, 2010.

las condiciones de empleo tampoco favorecen la disminución de la pobreza.

El informe de SEGEPLAN del año 2008, indicaba una leve mejoría de la calidad de vida de los habitantes y existe una estimación que este valor o índice va mejorando cada año, como efecto de la aplicación de políticas públicas, relacionadas con la cobertura educativa y servicios de salud pública, que contribuyen a mejorar la calidad de vida de la población y en parte, las condiciones de empleo para aumentar los ingresos.

1.1.5 Vida política

Gobierno local: El gobierno de los municipios de Guatemala está a cargo de un Concejo Municipal, donde se establece que le corresponde con exclusividad al concejo municipal el ejercicio del gobierno del municipio.

Organización administrativa: El concejo municipal se integra con el alcalde, los síndicos y concejales, electos directamente por sufragio universal y secreto para un período de cuatro años, pudiendo ser reelectos.

Organizaciones políticas: Las organizaciones que han destacado a nivel nacional y municipal de encuentran: UNE, URNG, PAN, CREO, UNIONISTA, ENCUENTRO.

Organizaciones Civiles: Existen también las Alcaldías Auxiliares, los Comités Comunitarios de Desarrollo (COCODE), el Comité Municipal del Desarrollo (COMUDE), las asociaciones culturales y las comisiones de trabajo. Los alcaldes auxiliares son elegidos por las comunidades de acuerdo a sus principios, valores, procedimientos y tradiciones, estos se reúnen con el alcalde municipal el primer domingo de cada mes. Los

Comités Comunitarios de Desarrollo y el Consejo Municipal de Desarrollo tienen como función organizar y facilitar la participación de las comunidades priorizando necesidades y problemas.⁴

1.1.6 Concepción filosófica

El municipio de Pajapita se rige por su Cultura e Identidad, siendo los principales factores el idioma que se habla en el municipio, que es el español, ya que no se cuenta con registro de personas que hablen otro idioma, ni la distinción de población indígena.

Dentro de los aspectos culturales esta la diversidad de cultos, como parte de la religiosidad, de la población. Las denominadas son las siguientes: Católica, Presbiteriana, Mormona, Evangélica y Adventista.

Una actividad que identifica a la población, es el día principal de mercado, que es el sábado de cada semana, donde se realizan diferentes transacciones comerciales y se destaca la costumbre de comer carne asada este día. Lo característico es que la gente compra su carne e inmediatamente la traslada a una de las asaderas existentes alrededor del parque y del mercado.⁵

⁴ Plan de desarrollo Pajapita, S. M. SEGEPLAN/DPT, 2010.

⁵ Plan de desarrollo Pajapita, S. M. SEGEPLAN/DPT, 2010.

1.2 Institucional

1.2.1 Identidad institucional

Nombre de la institución

Supervisión Educativa Sector 1222.3 Licda. Aida Rosalinda Moran Rodriguez. Pajapita, San Marcos.

Localización geográfica

Interior Modulo del Complejo Educativo Pajapita, San Marcos.

Visión

Ser una Institución en donde se realice un trabajo eficiente con el personal de Supervisión, así como la práctica de valores en donde los docentes permitan proporcionar un servicio educativo que promueva el desarrollo de capacidades, conocimientos y actitudes de los niños en donde se garantice la organización y administración adecuada de todos los recursos materiales y humanos proporcionados por la misma comunidad, así para lograr una educación de calidad.⁶

Misión

Somos una Institución en donde la Supervisión Educativa cumple con la función social de la educación y los propósitos fundamentales mediante el acompañamiento eficiente del personal técnico, promoviendo el desarrollo de las capacidades, conocimientos, valores y actitudes en centros

⁶ Supervisión Educativa Sector 1222.3

educativos con una cultura escolar que permite organizar y administrar los recursos con los que se cuenta.⁷

Objetivos

General

Generar procesos que motiven la formulación e implementación de proyecto de investigación como elemento fundamental para la práctica pedagógica tanto a nivel individual como colectivo y así enfocar la educación hacia la formación del hombre como persona crítica, analítica, con visión de futuro y con capacidad para comprender la realidad.

Específicos

1. Fortalecer el desarrollo de actividades y hábitos permanentes de superación, que motiven a las personas a contribuir con la sociedad.
2. Fortalecer el sistema educativo para tener una educación de calidad.

Metas

1. Logro de entrega oportuna de programas de apoyo en todos los centros educativos.
2. Buscar la excelencia académica mediante la formación integral incorporando la herramienta del CNB.

⁷ Supervisión Educativa Sector 1222.3

3. Ampliar las TIC'S, en los centros educativos.
4. Seleccionar a los docentes por mérito.
5. Lograr el cumplimiento de los 180 días de clases.
6. Promover acciones para mejorar el aprendizaje de los educandos.
7. Ampliar la cobertura de educación básica y diversificada.
8. Fortalecer el programa de becas de estudio.

Valores

- ❖ Respeto
- ❖ Equidad
- ❖ Tolerancia
- ❖ Autonomía
- ❖ Cooperación
- ❖ Responsabilidad
- ❖ Transparencia
- ❖ Entusiasmo
- ❖ Emprendimiento
- ❖ Autonomía

1.2.2 Desarrollo histórico

En mayo de 1996, mediante el Acuerdo Gubernativo 165-96, se crean las Direcciones Departamentales de Educación, en su artículo 7º. establece que "La Supervisión Educativa de la jurisdicción que corresponda queda incorporada a la Dirección Departamental de Educación respectiva, siendo en consecuencia el Director Departamental de Educación el jefe inmediato superior de dicha supervisión".

1.2.3 Los usuarios

- ❖ Habitantes del municipio
- ❖ Padres de familia
- ❖ Comunidad educativa
- ❖ Alumnos
- ❖ Docentes
- ❖ Directores
- ❖ Sindicato

1.2.4 Infraestructura

Las instalaciones cuentan con 5 oficinas las cuales se encuentran equipadas cada una con escritorio, archivos, sillas, banderas, útiles escolares, ventiladores.

Cuenta con área de atención y recepción a las personas que lleguen a realizar trámites y necesiten información.

Las oficinas cuentan con ventilación e iluminación necesaria para su correcto funcionamiento, por ser de espacio reducido no pueden ingresar demasiadas personas. No posee estacionamiento para las personas que laboran ahí, ni para los visitantes.

Las instalaciones son de concreto en su totalidad, las puertas son de metal y las ventanas son de vidrio.

1.2.5 Proyección social

La supervisión es una actividad de mucha trascendencia en el sector educativo, puesto que a través de ella se imparte la orientación en forma técnica y científica, con la finalidad de aplicar los correctivos oportunos para asegurar una jornada efectiva. Es un servicio activo y permanente, ya que les debe proveer a los educadores adecuada orientación para mejorar el proceso educativo y estimular la formación y valoración de los mismos. Los supervisores educativos deben ejercer la supervisión, orientación y coordinación que requiere el desarrollo educativo para el mejoramiento de la enseñanza, del desempeño del docente, de los programas escolares y el trabajo en equipo, donde todos los elementos que la constituyen estén involucrados en el mismo.

1.2.6 Finanzas

Por parte del Ministerio de Educación

1.2.7 Política laboral

Se utiliza la modalidad que plantea el Ministerio de Educación.

1.2.8 Administración

La Supervisión Educativa, se considera la columna vertebral del Sistema Educativo en el sentido de ser aquella la que sostiene el nexo entre la administración superior y la administración en la comunidad educativa. Acciona como orientadora y brinda asistencia técnica, permanente y profesional tanto a directivos como docentes, así como media en la resolución de conflictos, producto de la poca o nula comunicación entre las partes involucradas.

1.2.9 Ambiente institucional

Las oficinas de la Supervisión Educativa Sector 1222.3 proporcionan un ambiente administrativo-educativo, en el cual se pretende brindar atención a todas las personas que pertenezcan a los diferentes distritos escolares que se manejan, tanto como directores, docentes, padres de familia, estudiantes, y a personas particulares que necesiten realizar gestiones del campo educativo.

Se pretende la socialización e integración para un servicio de calidad hacia toda la población basada en los principios que rigen la educación a nivel nacional.

1.3 Lista de deficiencias

- ❖ No cuenta con una cañonera y bocinas para proyectar en las reuniones que se realizan con directores y docentes

- ❖ No cuenta con una fotocopidora

- ❖ No existe teléfono en la oficina

- ❖ No hay internet en la oficina
- ❖ Falta de espacio físico

1.4 Nexo/razón/conexión con la institución/comunidad avalada

Con las instituciones del estado, por ende con el MINEDUC.

Es de donde proviene toda la parte jerárquica y a donde debe de reportar la forma de trabajo, según corresponda.

También se tiene relación con la Municipalidad del municipio de Pajapita, el Instituto Guatemalteco de Seguridad Social, así mismo con el Ministerio de Trabajo, Ministerio de Salud, Bomberos Municipales y la Policía Nacional Civil.

1.5 Institución /comunidad avalada

1.5.1 Identidad institucional

Nombre de la institución

Instituto Nacional de Educación Básica (INEB)

Localización geográfica

Módulo No. 4 Complejo Educativo del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

Visión

Ser una institución educativa que forma a hombres y mujeres armónica e íntegramente desarrollados intelectualmente, capaces de reflexionar acerca de lo que ocurre en ellos y en su entorno cultural, físico, social y emocional; de dialogar con las personas cercanas a ellos y con personajes relevantes de ayer y hoy, que actúen con eficiencia para mejorar significativamente el nivel de vida de sus compañeros, familiares y vecinos de la comunidad y en un futuro no muy lejano poder superarse ayudándose mutuamente. Practicando valores de gran importancia como la solidaridad en donde se reflejara la convivencia del estudiante y su comunidad, como en el futuro con su país o nación. Como institución educativa nacional velaremos para satisfacer las necesidades educativas de los estudiantes para que ellos desarrollen sus aprendizajes con mucha comodidad, para lo cual se trabajara conjuntamente con la comunidad.⁸

Misión

Somos una institución educativa del nivel medio, con una modalidad innovadora con enfoque constructivista, que se orienta a la formación de ciudadanos con capacidad de participar en un régimen democrático, que amen su nación, honren los símbolos patrios que la representan y que respeten a las demás personas no importando a que cultura, raza, credo o etnia pertenezcan, respetar a los países del mundo para que todos vivamos en paz, libertad y en completa armonía. Ciudadanos que sean de beneficio para sus comunidades y el País, educándolos en el lugar apropiado para su mejor aprendizaje, utilizando herramientas tecnológicas para desarrollarse con habilidades científicas en la vida.⁹

⁸ PEI Instituto Nacional de Educación Básica de Pajapita San Marcos.

⁹ PEI Instituto Nacional de Educación Básica de Pajapita San Marcos.

Objetivos

Objetivo general

Proporcionar educación integral, utilizando metodología activa y tecnológica que beneficie el desarrollo conductual y técnico de los estudiantes.

Objetivos específicos

1. Proveer educación de calidad incluyente a todos los educandos.
2. Fortalecer la educación con metodologías especializadas como base para el desarrollo integral.
3. Dotar de conocimientos teóricos y prácticos que sean de beneficio para alumnos y su entorno.

Metas

- ❖ El conocimiento, la valoración y el desarrollo de las culturas.
- ❖ El fortalecimiento de la identidad y de la autoestima personal, étnica, cultural y nacional.
- ❖ La formación para la participación y el ejercicio democrático, la cultura de paz, el respeto y la defensa de la democracia, el estado de derecho y los Derechos Humanos.

- ❖ La transformación, resolución y prevención de problemas mediante el análisis crítico de la realidad y el desarrollo del conocimiento Científico, técnico y tecnológico.

Valores

- ❖ **Respeto**

Está basado en la ética y en la moral. Acepta y comprende la manera de pensar y actuar distinta de las personas en la comunidad educativa, también trata con sumo cuidado todo aquello que le rodea.

- ❖ **Justicia**

Reconoce y otorga a cada uno de los integrantes de la comunidad educativa lo que le corresponde respetando su dignidad y sus derechos; respetando la libertad de cada hombre y cada mujer en su búsqueda por realizarse plenamente como ser humano.

- ❖ **Lealtad**

Adquiere un compromiso con los y las compañeras para impulsar el desarrollo y velar por un mejor nivel de vida.

- ❖ **Solidaridad**

Ayuda recíproca para el proceso enseñanza-aprendizaje e identificación con cualquier hecho o acción que se fundamente en las leyes de la naturaleza y la práctica social.

- ❖ Participación
Trabajo coordinado y organizado en el desarrollo de las actividades escolares y de promoción social.

- ❖ Interacción
Dinamismo entre los miembros de la escuela y la comunidad, para la integración de los aprendizajes, experiencias y aprovecharlas en la formulación de estrategias que permitan la superación social, económica y cultural del entorno social.

- ❖ Democracia
Integración del trabajo individual al colectivo, para ser parte de la toma de decisiones y en la distribución de funciones y actividades respectivas.

- ❖ Tolerancia
Saber escuchar y aceptar los distintos puntos de vista, y aunque no los comparta, ayuda a solucionar los problemas de la comunidad en grupo para lograr alcanzar consensos y la sana convivencia en aras del bien común.

1.5.2 Desarrollo histórico

El Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos, se fundó con fecha 08 de diciembre de 2,008.

La primera directora del establecimiento educativo fue la P.E.M. Nora Maritza Reyes de Morán.

El centro educativo fue fundado según resolución No. 188-2,008 AMS/UDA/dhcml.

Entro en funcionamiento el 02 de enero de 2,009 según la Dirección Departamental de Educación de San Marcos, con lo cual se viabilizaron las acciones propias para la creación y funcionamiento del instituto en mención, asignándose un total de ocho docentes, contratados en renglón presupuestario 021 y con funciones de director y docente, para atender a la población estudiantil demandante de los servicios educativos del ciclo básico.

Previo a las acciones de inscripción, organización administrativa y técnica, los profesionales asignados fueron elegidos a través de convocatoria para desarrollar acciones docentes conforme lo demanda el Currículo Nacional Base.¹⁰

a) Razón Social

El INEB, Complejo Educativo.

b) Dirección Geográfica y electrónica

Complejo Educativo, Pajapita, San Marcos.

c) Teléfono, fax y otros

5338-8886

d). Funcionamiento: No. 188-2,008 AMS/UDA/dhcml.

De fecha 8 de diciembre de 2,008.

e) Niveles y servicios educativos actuales

Nivel Medio, Ciclo Básico

¹⁰ PEI Instituto Nacional de Educación Básica de Pajapita San Marcos.

1.5.3 Los usuarios

- ❖ Integrantes de la comunidad educativa; Director, personal de intendencia, profesores, alumnos, padres de familia.
- ❖ Habitantes de la comunidad donde se encuentra el INEB.

1.5.4 Infraestructura

El Instituto tiene 12 aulas, de estas 6 están destinadas a salones de clase. Todos cuentan con ventilación e iluminación adecuada. Se posee un salón destinado para la Dirección del establecimiento, la cual posee todo lo necesario para su correcto funcionamiento.

El 90 por ciento de la edificación está construido con concreto y hierro reforzado lo cual le ofrece al estudiantado la comodidad y seguridad adecuada.

No Tienen un local o espacio exclusivo para reuniones de trabajo, las reuniones por lo general se realizan en un salón de clases, en dirección o en su defecto en el área de la cancha.

El área de atención al público para las personas que visitan el Instituto son atendidos en la Dirección. Si necesitan algún tipo de servicio se disponen de los sanitarios.

El público que visita esta institución no cuenta con un espacio para parqueo, ni un espacio para espera de atención, más bien lo realizan en una caseta que se encuentra en las instalaciones para degustar de comida rápida y también se encuentran los servicios sanitarios.

La dirección y secretaría son una sola, cuentan con muebles de archivo y a su vez sirve como una pequeña bodega para almacenar, recopilar y ordenar todos los expedientes y papelerías que se manejan en la parte administrativa.

1.5.5 Proyección social

Estimular la comunicación como acción y proceso de interlocución permanente entre todos los sujetos curriculares para impulsar la participación, el intercambio de ideas, aspiraciones y propuestas y mecanismos para afrontar y resolver problemas. Junto con la participación se encuentra el compromiso social, es decir, la corresponsabilidad de los diversos actores educativos y sociales en el proceso de construcción curricular. Ambos constituyen elementos básicos de la vida democrática.

1.5.6 Finanzas

El Instituto Nacional de Educación Básica de Pajapita recibe fondos por parte del Ministerio de Educación, Padres de familia de los estudiantes y la Tienda escolar.

1.5.7 Política laboral

Se utiliza la modalidad que plantea el Ministerio de Educación, según sea el puesto. Para la contratación del personal docente, se realiza por oposición de acuerdo a las leyes vigentes en materia educativa.

El estado es el encargado de contratar al personal del centro educativo. El director cuenta con un manual de funciones de cada docente,

organización de comisiones, reglamento interno para docentes como ara estudiantes, y el supervisor educativo realiza visitas durante el año para observar y comprobar que todo funcione de forma eficiente.

1.5.8 Administración

Del proceso administrativo que maneja el establecimiento sobresalen 2 aspectos importantes la planeación y la programación.

Planeación

La institución educativa realiza planes anuales para el correcto desenvolvimiento hacia la sociedad, las cuales son:

- Plan de contingencia
- Plan Operativo Anual –POA-
- Planeación de los actos cívicos
- Planeación de los eventos importantes calendarizados por el ministerio de educación
- Planes de clase a cargo de los docentes

Programación

Para la programación de las actividades del establecimiento se cuenta con diferentes comisiones para que estas se realicen de acuerdo a lo planificado.

- Comisión de Evaluación: Programa de evaluaciones cada bimestre.

- Comisión de Cultura: Programa de actividades culturales del establecimiento.
- Comisión de Deporte: Programa actividades deportivas dentro y fuera del establecimiento, así como tardes deportivas y recreativas.
- Comisión de Disciplina: Cumplimiento de los reglamentos del establecimiento.

1.5.9 Ambiente institucional

Los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica, INEB Pajapita, manejan un trato cordial de respeto, unión y ayuda mutua, se tiene claro que el desarrollo de la comunidad educativa se logra por medio del liderazgo, trabajo, unidad y cooperación entre sus miembros. Se promueve el liderazgo entre los estudiantes, ya que es importante para el desarrollo personal. Se fomenta el trabajo en equipo porque de esta manera se obtiene mejores resultados y en menos tiempo.

Existen posibilidades de desarrollo en la comunidad, se motiva a los estudiantes para que incluyan a sus familiares a mejorar en varios aspectos importantes que favorecen la vida familiar y en la comunidad. Los conflictos o diferencias que surgen se solucionan a través del diálogo. En cuanto al personal docente y directora se maneja la comunicación como eje central en las actividades para poder realizar un trabajo de calidad, lo cual contribuye a un ambiente agradable de trabajo en equipo que permite la armonía en el centro educativo e influye en los estudiantes como un buen ejemplo de compañerismo.

Se promueven el aprendizaje lúdico puesto que esto ayuda a crear autonomía y seguridad en cada uno de los estudiantes que son

conscientes de sus avances en cuanto a calidad de aprendizaje para un futuro exitoso.

1.6 Lista de deficiencias, carencias identificadas

- ❖ No cuentan con edificio propio.
- ❖ Falta de personal profesional y técnico que se encargue del fortalecimiento de educación en higiene personal.
- ❖ No cuentan con presupuesto para tener los implementos adecuados para el lavado de manos.
- ❖ Problemática en temas de reciclaje de basura e higiene en el centro educativo.
- ❖ No existen capacitaciones a maestros y alumnos.
- ❖ No cuenta con equipo audiovisual
- ❖ Falta de mantenimiento de los servicios sanitarios
- ❖ Deficiencia de higiene en los lavaderos y pila
- ❖ Desactualización del programa de riesgos
- ❖ No cuentan con módulo para el aprendizaje de la higiene personal

1.7 Problematicación de las carencias

CARENCIAS	PROBLEMAS
No cuentan con edificio propio	¿Qué hacer para contar con edificio propio?
No hay educación especializada para la higiene personal	¿Cómo se puede mejorar la higiene personal en los estudiantes?
No tienen implementos para el lavado de manos	¿Qué hacer para contar con implementos para el lavado de manos?
Mala higiene en el centro educativo	¿Cómo motivar el interés para una buena higiene en el centro educativo?
No hay capacitaciones para maestros y alumnos	¿Cómo integrar capacitaciones para los maestros?
No tiene equipo audiovisual	¿Cómo hacer para contar con un equipo audiovisual?
No tienen mantenimiento los sanitarios	¿Cómo darle mantenimiento a los servicios sanitarios?
Falta de higiene en los lavaderos y pila	¿En qué forma implementar la higiene en los lavaderos y la pila?
Desactualización del programa de riesgos	¿Qué se necesita para actualizar el programa de riesgos?
No cuentan con módulo para el aprendizaje de la higiene personal	¿Cómo implementar hábitos para mejorar la higiene personal?

1.8 Priorización del problema y su respectiva hipótesis acción

PROBLEMA	HIPÓTESIS-ACCIÓN
¿Cómo se puede mejorar la higiene personal en los estudiantes?	Si se ejecuta un Taller, entonces se mejorara el conocimiento sobre la higiene personal

1.9 Análisis de viabilidad y factibilidad de la propuesta

1.9.1 Viabilidad

Indicador	Sí	No
¿Se tiene, por parte de la Institución, el permiso para hacer el proyecto?	X	
¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	X	
¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		X

1.9.2 Factibilidad

Estudio técnico

Indicador	Sí	No
¿Está bien definida la ubicación de la realización del proyecto?	X	
¿Se tiene exacta idea de la magnitud del proyecto?	X	
¿El tiempo calculado para la ejecución del proyecto es el adecuado?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	X	
¿Existe disponibilidad de los talentos humanos requeridos?	X	
¿Se cuenta con los recursos físicos y técnicos necesarios?	X	
¿Está claramente definido el proceso a seguir con el proyecto?	X	
¿Se ha previsto la organización de los participantes en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto realizar?		X

Estudio de mercado

Indicador	Sí	No
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto?	X	

Estudio económico

Indicadores	Sí	No
¿Se tiene calculado el valor en plaza de todos los recursos requeridos para el proyecto?	X	
¿Será necesario el pago de servicios profesionales?		X
¿Es necesario contabilizar gastos administrativos?		X
¿El presupuesto visualiza todos los gastos a realizar?	X	
¿En el presupuesto se contempla el renglón de imprevistos?		X
¿Se ha definido el flujo de pagos con una periodicidad establecida?		X
¿Los pagos se harán con cheque?		X
¿Los gastos se harán en efectivo?	X	
¿Es necesario pagar impuestos?		X

Estudio financiero

Indicador	Sí	No
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos para el proyecto?	X	
¿El proyecto se pagará con fondos de la institución/comunidad intervenida?		X
¿Será necesario gestionar crédito?		X
¿Se obtendrán donaciones monetarias de otras instituciones?		X
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares?	X	
¿Se realizarán actividades de recaudación de fondos?		X

Capítulo II: Fundamentación teórica

2.1 Elementos teóricos

2.1.1 Los hábitos de higiene

“La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. La higiene personal implica cuidar apropiadamente de tu cuerpo, manteniéndolo limpio y saludable, lo que te permite verte y sentirte lo mejor posible. Según el Departamento de Bienestar Público de Pensilvania, también es una forma muy eficaz de protegerte de las enfermedades y de las infecciones.

Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones. Se entienden como higiene los métodos que los individuos utilizan para estar limpios, como el uso de jabón, champú y agua. Pero también, para referirse a las relaciones interpersonales El término se deriva de Higia, la diosa de la curación en la mitología griega. La higiene y los cuidados comenzaron a ser una preocupación para el Estado a partir de la Revolución industrial, en la que se precisó sanear las fábricas, a partir del siglo XVII. En las ciudades portuarias como Buenos Aires surgió esta necesidad colectiva a partir de las malas condiciones de higiene del puerto, en el que abundaban ratas y todo tipo de enfermedades.

Gracias a los experimentos de Luis Pasteur que probaron la teoría germinal de las enfermedades infecciosas, las prácticas higiénicas cobraron suma importancia en las intervenciones médicas y la vida

cotidiana de la población como sinónimo de salud. A partir de mediados de la década de 1850 comenzó a adquirir importancia el movimiento "higienista", por lo cual muchas personalidades influyentes de la medicina en Argentina pasan al ámbito político; por ejemplo, Guillermo Rawson, político que llegaría a altos puestos; y, antes de finalizar el siglo, el doctor Eduardo Wilde. Ambos participaron activamente en las decisiones, transformaciones a nivel de estrategias de salud y con una alta participación en cuestiones nacionales argentinas.

En países europeos, como Inglaterra, se dieron movimientos semejantes que comenzaron con la epidemiología, inaugurada por el estudio de John Snow sobre el cólera y el río Támesis, también a mediados del siglo XIX. En Estados Unidos, ya en la primera década del siglo XX, se inauguró el movimiento de Higiene Mental, que dio inicio a lo que luego se llamó salud mental mediante la acción de Clifford Beers, quien denunció las condiciones higiénicas de los hospitales psiquiátricos¹¹.

2.1.2 Servicios higiénicos y locales de descanso

Los lugares de trabajo deben disponer de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. También deben disponer de vestuarios, duchas, lavabos y retretes, así como de locales y zonas de descanso.

“Los retretes y vestuarios separados para hombres y mujeres, dotados de lavabos, situados en las proximidades de los puestos de trabajo, de los locales de descanso, de los vestuarios y de los locales de aseo, cuando no estén integrados en estos últimos. Las zonas designadas

¹¹ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>

para descanso de los trabajadores pueden variar en tamaño y sofisticación.

Como norma general incluyen asientos o sillas y mesas. Hay zonas de descanso situadas en el interior del edificio del lugar de trabajo, pero también hay zonas que, aunque están cubiertas, tienen un acceso amplio al exterior. En añadidura, hay compañías que proveen lugares al aire libre”¹²

2.1.3 Higiene personal

“Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien. A continuación se describirán los principales hábitos de higiene personal y su importancia”¹³

2.1.4 La ducha es la mejor forma de aseo

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel. El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.

¹² <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>

¹³ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsH>

- **Cuidado con los piojos**

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo, pero a medida que crecemos es menos frecuente que tengamos piojos. Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde hay muchos niños que pasan muchos tiempos juntos.

- **El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes**

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como infecciones.

- **El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones**

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Al estudiar, leer o ver la televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista.

- **La higiene de la nariz**

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

2.1.5 La higiene de las manos

“Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago). Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas. Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar”¹⁴.

2.1.6 La higiene de la boca

El mal aliento así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes. De esta forma también prevenimos algunas de las enfermedades que se producen en la boca. El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud de la boca.

2.1.7 La higiene de los oídos

Es conveniente evitar que el agua entre en los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta que no se debe introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros objetos.

¹⁴ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>

La importancia de la higiene personal no sólo se trata de verse bien y de emanar un aroma agradable. Cuidar la higiene personal puede ayudar al cuerpo a prevenir enfermedades, ya que reduces la cantidad de gérmenes que se acumulan en él. La piel protege al cuerpo, por eso mantenerla libre gérmenes y saludable es una parte muy importante de una higiene eficaz. Cualquier herida en la piel, incluso en la boca, los ojos y la nariz, también se debe tratar.

2.1.8 Olor corporal

Para controlar el olor corporal, debes usar un desodorante con un poco de fragancia, o sin aroma, a diario. Aplícalo a la mañana y vuelve a usarlo durante el día si es necesario.

- Vello corporal

Tanto los hombres como las mujeres se afeitan el vello corporal, o incluso el cabello, con fines de higiene. Para hacerlo, y para evitar arañazos, usa una hoja de afeitar limpia y humedece la piel con gel o crema para afeitar. Las maquinillas de afeitar desechables se deben tirar después de usarlas tres veces, aproximadamente.

- Los genitales

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente. Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza. Por el contrario, exige

una mayor frecuencia. Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande. Los desodorantes íntimos deben desecharse, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.

- **Menstruación**

Durante la menstruación, las mujeres deben usar tampones y toallas higiénicas a lo largo del día. Es necesario que renueven estos productos a menudo, al menos cada cuatro horas, para evitar el desarrollo de olores o que se manche la ropa.

- **Olor de los pies**

Para prevenir o reducir el olor de los pies, espolvorea talco para pies o talco para bebés en las medias y los zapatos.

2.1.9 Vestimenta

Lava la ropa de forma regular, sobre todo la ropa interior y los trajes de baño, para prevenir el desarrollo de bacterias y de aromas desagradables.

2.1.10 Heridas

Cualquier cortadura, quemadura, lesión o raspadura se deben limpiar y vendar lo antes posible para evitar que la herida se infecte y los gérmenes se propaguen a otras personas.

2.1.9 Consecuencias de una mala higiene

“La higiene es el empleo de los medios para conservar la salud ya contribuyen a la prevención de enfermedades e infecciones. No obstante, no todas las personas siguen estos mínimos y desarrollan problemas en su salud a causa de una mala higiene personal”¹⁵.
¿Sabes cuáles son las enfermedades que puedes evitar unos buenos hábitos de higiene personal?

2.1.10 Enfermedades causadas por una mala higiene personal

- **El pie de atleta:**

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

- **Las infecciones vaginales:**

No hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente.

¹⁵ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>

Para evitar esta enfermedad es necesario lavar con frecuencia los genitales femeninos y limpiar bien la zona después de orinar (siempre de delante atrás).

- **Gingivitis:**

La Gingivitis es una enfermedad bucal generalmente causada por bacterias y que produce una inflamación de las encías y el sangrado de estas. El caldo de cultivo de esta enfermedad es el sarro, que siempre está presente en nuestra boca, por más que nos cepillemos los dientes y la lengua. Para evitar padecer esta molesta enfermedad lo que tenemos que evitar la acumulación de sarro mediante un buen cepillado diario de los dientes y la lengua, junto con el uso de enjuagues bucales e hilo dental.

- **La gripe y los resfriados:**

Durante la época de los cambios estacionales es habitual que se produzcan muchos casos de gripe o de resfriados comunes, eso es inevitable. La gripe y los resfriados causan fiebre, mucosidad, tos, dolor de cabeza y malestar general en un período e intensidad variables. Sin embargo, nosotros podemos ayudar a nuestro organismo a combatir estas enfermedades mediante una buena higiene personal como ducharnos a diario, lavarnos las manos con gel antibacteriano antes de comer y después de usar el transporte público. Los niños son vulnerables a los peligros existentes en ambientes naturales. Para mantener a los niños seguros y saludables, muchos padres y tutores tratan de mantener un hogar limpio para eliminar la suciedad y los peligros asociados con ambientes sucios y desordenados. Sin embargo, no todos los niños tienen la suerte de ser criados sin suciedad. Criar a un niño en un hogar sucio es una forma de negligencia; y los niños que crecen en

ambientes sucios e inseguros, están en riesgo de enfrentar las consecuencias emocionales y físicas, de acuerdo con la Administración Estadounidense para Niños y Familias.

Los jóvenes que viven en casas sucias no pueden entender ni practicar una buena higiene. Ducharse, lavarse los dientes, peinarse y lavar la ropa, son ejemplos de una buena higiene cuando se realiza en una base consistente. Sin embargo, cuando los niños proceden de entornos domésticos sucios, no siempre tienen acceso a ropa limpia o a la dirección de los padres para bañarse o ducharse y lavarse los dientes todos los días.

2.1.11 Mala salud

“La mala salud es una consecuencia de los niños en hogares sucios, de acuerdo con la Administración Estadounidense para Niños y Familias. No sólo presentar la inmundicia del hogar y los peligros en la salud de los niños impactan durante su juventud, sino también hace que las personas sean más susceptibles a las enfermedades cuando se hacen mayores. Por ejemplo, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, los ácaros del polvo, el pelo de mascotas, moho y excrementos dejados por las cucarachas inmundas, provocan los ataques de asma en los niños. Además, los ambientes sucios y desordenados reproducen gérmenes y bacterias. La exposición a estas condiciones pueden causar que los niños se enfermen debido a las condiciones antihigiénicas que a menudo no se limpian o desinfectan. En consecuencia, muchos niños se enferman repetidamente porque nunca se deshacen completamente de los gérmenes o bacterias”¹⁶.

¹⁶ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>

- **Comportamiento aprendido**

Los niños que crecen en un hogar sucio aprenden las conductas negativas de sus padres o tutores. De acuerdo con la Salud y el Desarrollo Humano en Asia, el maltrato infantil, tal como malas condiciones de vida, es más a menudo un comportamiento aprendido, lo que significa que los niños tienden a repetir esas conductas cuando son adultos. Las conductas aprendidas son cosas que se pueden cambiar o controlar. Con el sistema de soporte adecuado en el lugar, el ciclo se puede romper.

- **Problemas de salud mental**

La depresión y otros trastornos de salud mental son condiciones que los niños pueden obtener como resultado de vivir en un entorno familiar negligente, de acuerdo con la Administración de los Estados Unidos para Niños y Familias. Una casa sucia, desordenada o desarreglada puede ser abrumadora para algunos niños, haciéndolos agresivos, enojados o violentos debido a la frustración causada por su entorno familiar.

2.1.12 Acusaciones de negligencia

Cuando otros miembros de la comunidad, como maestros, pastores y otros padres, notan que un niño en el barrio vive en una casa sucia, esto se convierte en motivo de preocupación. Las denuncias de abandono de los niños pueden presentarse en contra de sus padres o tutores con la agencia estatal de servicios para niños, para asegurar el cuidado apropiado para el niño. Si el entorno doméstico está en condiciones severas, las agencias podrían llegar a preocuparse por el bienestar del niño y advertir a los padres sobre mejorar las condiciones

de vida o sobre el riesgo de que el niño sea retirado del hogar y colocado en hogares de guarda.

2.1.13 Como enseñarles hábitos de higiene a los jóvenes

Modela prácticas básicas de higiene. Permite que tus hijos te vean cepillándote los dientes, usando hilo dental, y lavándote por la mañana y la noche. La mejor manera de enseñar higiene a los niños es dejando que te copien.

Crea una rutina. Es posible que desees hacer un cartel de colores o un gráfico que muestre las actividades que se deben completar, y permitir que el niño ponga una etiqueta junto a cada actividad completada durante el día. Los niños aprenden por repetición, se adhieren a la misma rutina diaria y muy pronto, ellos lo harán por su cuenta. Además, puede ser un juego para enseñar higiene a los niños.

Muéstrale como lavar correctamente su cuerpo y usar el jabón. Dile a tu hijo que se lave las manos con agua caliente y jabón durante al menos 15 segundos. Intenta hacer que el niño cante el “Feliz cumpleaños” u otra canción que le guste mientras se lava las manos. Para hacerlo más divertido, puedes comprar jabón perfumado para que los niños tengan deseos de utilizarlo.

Explica la importancia de la higiene oral a tu hijo. Tiene que elegir su propio cepillo de dientes, y su pasta de dientes. La pasta de dientes con sabor a frutilla puede hacer que el cepillado sea mucho más agradable para el niño que el sabor fuerte de la menta. Hay cepillos de dientes y pastas dentales que están disponibles con personajes de dibujos animados, estos artículos pueden despertar su deseo de cepillarse los dientes. Que sea divertido. Canten canciones mientras el niño se baña

y juega con algunos juguetes para el baño. Hay letras que se pegan en la pared cuando se mojan, o recipientes para llenar. Juegos para que los niños utilicen mientras toman un baño hay miles, es solo cuestión de proporcionarle lo que necesita.

Sea positivo acerca de la higiene personal, y no tenga miedo de tratar cualquier tema relacionado con la higiene, como el olor corporal y el mal aliento. No critique y menosprecie al niño, mejor enséñale sobre la higiene.

- **Lee un libro**

Lee un cuento sobre un personaje que aprende sobre higiene personal. Si los niños leen sobre un personaje que tiene un terrible dolor de dientes debido a las caries, ellos querrán mantener sanos sus propios dientes. Escoge un libro interesante que de manera clara y sencilla explique la higiene personal a niños pequeños, y léelo con voz animada. Haz preguntas a tu pequeño conforme vayas leyendo, como ¿qué imaginas que pasó entonces? Busca en Internet historias sobre niños que no quieren bañarse, como el cuento ¡No quiero bañarme! , del sitio, que encuentras en librerías y que es genial para enseñar a los niños a bañarse regularmente.

2.1.14 Enfermedades y su prevención

¿Qué son?

Las enfermedades más comunes en los niños son las infecciones, que se caracterizan porque son transmitidas por algún microbio y se contagian de una persona enferma a una sana. Las más frecuentes son las infecciones respiratorias y las enfermedades diarreicas, que son

comentadas ampliamente en los capítulos respectivos. Otras graves y algunas de ellas mortales, como sarampión, se previenen gracias a la vacunación. También fueron tratadas en el apartado correspondiente.

¿Cuáles son?

“Aquí nos referimos a otras enfermedades comunes en la niñez como: rubéola, varicela y escarlatina, las cuales se manifiestan con erupciones en la piel y generalmente se acompañan con cuadros gripales. Las paperas y la hepatitis también son padecimientos contagiosos que ocasionan gran ausentismo escolar. Cuando un niño padece muy seguido de las amígdalas puede complicarse con fiebre reumática, enfermedad grave que si no es tratada a tiempo afecta su corazón y lo incapacita por el resto de su vida. Lo común es que estas enfermedades se presenten en la edad preescolar y escolar. Es muy importante detectarlas oportunamente para su debida atención, y así evitar complicaciones y contagios. Cuando después de o durante un catarro, se observan ojos llorosos y calentura, aparecen erupciones, ronchas o manchas en la piel y decaimiento, puede sospecharse de la presencia de sarampión, rubéola, varicela o escarlatina, por lo que es necesario llevar inmediatamente al niño con el médico para que sea atendido y evitar contagios”¹⁷.

- La diarrea

“La diarrea se origina al consumir alimentos o agua que se contamina con gérmenes, por preparar, servir o comer alimentos con las manos sucias. Para prevenirla todos debemos aplicar estas sencillas medidas:

Lavar y desinfectar frutas y verduras.

¹⁷ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.html>

- Lavarse las manos antes de preparar, comer o servir alimentos, y después de ir al baño o de cambiar el pañal a un bebé.
- Evitar comer en lugares con poca higiene.
- Obrar sólo en excusados o letrinas, o si no, al menos enterrar el excremento.
- Depositar la basura en sitios adecuados y mantenerla tapada.

Ante cualquier caso de diarrea es necesario que los niños tomen muchos líquidos como serían leche materna, atole de arroz, caldo, agua de fruta, además, "Vida Suero Oral" y continuar con su alimentación habitual. "Vida Suero Oral" es el remedio más importante para salvar la vida de un niño que tiene diarrea, porque ayuda a evitar su deshidratación. Se puede conseguir en unidades de salud, farmacias y tiendas. Su preparación es sencilla: sólo hay que disolver el contenido de un sobre completo en un litro de agua al tiempo, previamente hervida, y darle a cucharaditas todo el suero que acepte"¹⁸.

Hay que tener cuidado cuando un niño con diarrea está decaído, irritable; cuando tiene mucha sed, y la lengua y la boca se ven secas; cuando llora sin lágrimas y los ojos y la mollera están hundidos, o bien orina poco y de color oscuro. Todos éstos son síntomas de que está deshidratado. Es urgente llevarlo a un médico, porque puede morir en pocas horas. Si un niño tiene diarrea durante tres o más días, si obra más de diez veces al día, si tiene calentura, si tiene mucho vómito y las evacuaciones se acompañan de moco o sangre; es necesario llevarlo con el médico.

¹⁸ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.html>

La diarrea es una manifestación de padecimientos ocasionados por bacterias, parásitos o virus que dañan el estómago y el intestino y que se adquieren al consumir alimentos o agua contaminados. Esto ocurre cuando no se hierven o no se desinfectan y cuando se preparan, sirven o comen con las manos sucias. Si se tiene diarrea es importante recibir el tratamiento adecuado y oportuno, para evitar posibles complicaciones graves como la deshidratación (pérdida de líquido y sales del organismo), capaz de provocar la muerte en pocas horas; o padecer desnutrición causada por la eliminación de sustancias nutritivas.

- Infecciones respiratorias agudas

¿Qué son?

Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) son enfermedades de nariz, garganta, bronquios y pulmones. Se caracterizan porque aparecen en forma súbita y se pueden agravar en pocas horas, por lo cual es indispensable atenderlas de inmediato para evitar complicaciones.

¿Cuáles son sus causas?

Se producen por la acción de microbios (virus o bacterias) que son transmitidos por las gotitas de saliva que un enfermo expulsa cuando habla, tose o estornuda. Los microbios también se propagan a través del aire y los utensilios de uso común. Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) son la tercera causa de muerte entre los niños.

¿Cómo saber si un niño tiene una infección respiratoria?

Las infecciones respiratorias leves se caracterizan porque el niño, si bien su respiración es normal, presenta tos, nariz tapada o con moco y garganta enrojecida. Se puede curar con simples cuidados en casa como son: darle de beber abundantes líquidos, alimentarlo adecuadamente y abrigarlo bien. Las infecciones respiratorias mal cuidadas se pueden complicar y entonces se presenta dolor de oído, garganta enrojecida con puntos blancos y la respiración se agita. En estos casos, se requiere atención y tratamiento médico inmediato.

Una complicación grave y frecuente de las infecciones respiratorias es la neumonía. Si el niño presenta respiración rápida y difícil, se le hunde abajo del pecho o entre las costillas al tomar aire, los labios o las uñas se le ponen amoratados y está decaído, es urgente llevarlo al hospital más cercano para evitar que muera. Entre más pequeño es un niño, mayor peligro corre, por lo que actuar con rapidez puede salvarle la vida.

¿Cómo se pueden prevenir?

Las mejores maneras de prevenir las infecciones respiratorias son: la lactancia materna, una alimentación adecuada, la vacunación y mantenerse retirado de personas enfermas, así como evitar asistir a lugares cerrados muy concurridos.

Con la difusión y la práctica de estas medidas, podemos ayudar a disminuir el número de niños que enferman o mueren por infecciones respiratorias.

Infecciones Respiratorias Agudas.

Al niño que tiene tos y catarro, hay que darle a beber muchos líquidos y mantenerlo abrigado sin que se acalore.

- Se debe limpiar su nariz varias veces al día, sobre todo antes de darle de comer y antes de acostarlo a dormir.
- También es importante mantener ventilada su habitación, sin exponerlo a corrientes de aire.
- Las frutas y las verduras de color naranja y amarillo tienen vitaminas “A” y “C”, que ayudan al niño a protegerse de las enfermedades respiratorias. A cualquier edad, un niño bien alimentado tiene menor posibilidad de enfermar o morir por pulmonía.
- La tos y el catarro se curan con simples cuidados en casa . Pero, si el niño tiene dolor de oído o la garganta roja con puntos blancos, necesita tratamiento médico y debe llevarse de inmediato al centro de salud.
- Si su hijo tiene tos y catarro, observe su respiración: si se agita o respira rápido, llévelo de inmediato a un hospital.
- Si el niño respira rápido, en forma corta y difícil; si se le hunde abajo del pecho y entre las costillas al jalar aire; si los labios o las uñas se le ponen amoratados y está decaído, tiene una infección respiratoria grave y necesita ser hospitalizado con urgencia, ya que puede morir en pocas horas.

Un niño que es alimentado con leche materna, recibe todas sus vacunas durante el primer año de vida, come frutas y verduras anaranjadas o amarillas y bebe muchos líquidos, tendrá mayor protección contra las enfermedades respiratorias y otros padecimientos.

- La rubéola

“Puede causar poco daño a los niños, pero resulta peligroso que una mujer embarazada se contagie, ya que si esto ocurre durante los primeros meses del embarazo, su hijo puede nacer con malformaciones”¹⁹.

- La hepatitis

Es una enfermedad contagiosa. Se nota porque se pone amarilla la piel, abajo de la lengua y en la parte blanca de los ojos. La orina se vuelve oscura y el excremento claro. La podemos evitar si practicamos sencillas medidas higiénicas como: lavarnos las manos antes de preparar, servir o comer alimentos y después de ir al baño; evitar comer en lugares donde se vendan alimentos al aire libre, y hacer nuestras necesidades en letrinas o excusados. Se puede saber si un niño se contagió de paperas porque con esta enfermedad se inflama la parte baja de los cachetes y a los lados del cuello; también va acompañada de dolor de oídos. Si este es el caso, solicite atención médica. También tome en cuenta que un niño con esta enfermedad, en especial los varones, debe permanecer en reposo para evitar una complicación que le ocasione esterilidad.

Un niño que se enferma frecuentemente de las anginas debe recibir su tratamiento médico completo; de otras maneras, puede padecer fiebre reumática con la cual se inflaman las articulaciones y se daña el corazón. Los niños que van a la guardería tienen el doble de posibilidades de contraer infecciones que los niños que se quedan

¹⁹ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.html>

en casa –de hecho, normalmente cogen de 6 a 9 infecciones al año, el 90% de ellas causadas por virus.

La mayoría de enfermedades de invierno (gripe, resfriados, gastroenteritis...) se transmiten de persona a persona por la saliva que soltamos al hablar, que se queda en las manos cuando estornudamos o nos sonamos... Por eso, en recintos cerrados donde conviven muchos niños, es normal que, en cuanto uno se pone malo, se lo pegue a los demás.

2.1.15 Forma de evitar las infecciones

- Una correcta alimentación

La dieta de una persona es la base del buen funcionamiento de su sistema inmunitario. Una alimentación nutritiva, sana y variada asegura que nuestro cuerpo esté fuerte para hacer frente a las agresiones externas.

En el caso de los niños pequeños, debemos asegurarnos de que hacen 5 comidas al día, empezando por un desayuno contundente que le ayude a aguantar la jornada. Las bases de su dieta deben ser las verduras, las frutas, las legumbres, los lácteos, el pescado y las carnes blancas; nada de grasas, frituras ni bollería. Debido a que consumen más energía que los adultos y a que sus necesidades nutricionales son mayores, debemos asegurarnos de que los alimentos que consumen sean ricos en fibra, calcio, hierro, cinc, fósforo, magnesio, vitaminas C, D, B1 y B6. Ciertos alimentos ayudan a prevenir los resfriados y a mejorar nuestro sistema inmune: como los cítricos (ricos en vitamina C que ayuda a elevar las defensas naturales del organismo); la miel (rica

en jalea real que aumenta el tono vital); o los llamados antibióticos naturales: la jalea real, el ajo, la cebolla, el limón.

- Dormir bien es esencial

Dormir suficientes horas no solo nos ayuda a descansar y recuperar fuerzas, también condiciona nuestra capacidad de aprendizaje y ayuda al sistema inmunitario. Un niño de 2 a 4 años debe dormir unas 11 horas, a ser posible, una de ellas de siesta.

Una persona que duerma la cantidad de horas adecuada a su edad y que, además, descanse bien y sin interrupciones, se encontrará más capaz de hacer frente a cualquier infección y asimilará mejor los nutrientes que ingiera que una persona que esté todo el día cansada.

- Medidas de higiene y prevención

1. En el colegio, es mejor que las toallas para secarse sean de papel e individuales. En las de tela, si no se lavan muy a menudo, proliferan las bacterias.
2. Incúlquele que debe lavarse las manos siempre antes de comer, incluso con el tentempié de la mañana.
3. Enséñele a secarse las manos concienzudamente, durante al menos 20 segundos, para eliminar las bacterias.
4. Explíquele que no debe meterse el dedo en la nariz, en la boca o frotarse los ojos, ya que estas son formas de introducir las infecciones en el cuerpo.

5. Trate de pasar el mayor tiempo posible al aire libre, a ser posible, haciendo algún tipo de ejercicio.
6. Ventile bien las habitaciones cada día para renovar el aire.
7. Limpie bien las alfombras, sobre todo las de su habitación.
8. Al estornudar, debe hacerlo siempre en un pañuelo de papel, para que los virus no se dispersen ni se le queden en las manos, de donde pueden pasar a cualquier objeto. Y es que los virus mueren rápidamente fuera del cuerpo, pero pueden sobrevivir en los picaportes de las puertas, grifos, interruptores de la luz y otras superficies por más de 72 horas.
9. En la medida de lo posible, evita el contacto directo con personas enfermas.
10. No asistir a estudiar si está enfermo. Si ningún estudiante enfermo fuera a clase, no contagiaría a sus compañeros.

- Manual del Centro de Salud para Manos bien lavadas

¿Cómo?

1. Mojarse bien las manos con agua limpia.
2. Enjabone y restriegue bien los dedos y las uñas.
3. Enjuague bien y séquese al aire.

¿Cuándo?

1. Antes de dar leche materna al bebé.
2. Antes de preparar la comida.

3. Antes de comer y dar de comer al bebé.
4. Después de cambiar los pañales.
5. Después que el bebé ha gateado o jugado.
6. Después de usar la letrina.

10 Reglas de Oro para evitar las enfermedades transmitidas por alimentos y agua

1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.
2. Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos
3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.
4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, carne, mariscos y leche, pueden estar contaminados con microbios por lo que debe cocinarlos bien.
5. Evite el contacto entre los alimentos crudos y alimentos cocinados.
6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.
7. Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos.
8. Antes de comer los alimentos caliéntelos bien.
9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera de alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.
10. Llave los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.

NOTA: Si presenta diarrea vaya inmediatamente al servicio de salud más cercano.²⁰

²⁰ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social / Organización Panamericana de la Salud.

2.2 Fundamentación legal

2.2.1 Constitución Política de la República De Guatemala

TÍTULO I

LA PERSONA HUMANA, FINES Y DEBERES DEL ESTADO

CAPÍTULO ÚNICO

Artículo 2.- Deberes del Estado. Es deber del Estado garantizarles a los habitantes de la República la vida, la libertad, la justicia, la seguridad, la paz y el desarrollo integral de la persona.

RÉGIMEN MUNICIPAL

Artículo 253.- Autonomía Municipal. Los municipios de la República de Guatemala son instituciones autónomas, entre sus funciones les corresponde. Atender los servicios públicos locales, el ordenamiento territorial de su jurisdicción y el cumplimiento de sus fines propios.

2.2.2 Código Municipal

DECRETO NÚMERO 12-2002 DEL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE GUATEMALA

ADMINISTRACIÓN MUNICIPAL COMPETENCIAS MUNICIPALES

ARTICULO 68. Competencias propias del municipio.

Las competencias propias deberán cumplirse por el municipio, por dos o más municipios bajo convenio, o por mancomunidad de municipios, y son las siguientes:

a) Abastecimiento domiciliario de agua potable debidamente clorada; alcantarillado; alumbrado público; mercados; rastros; administración de cementerios y la autorización y control de los cementerios privados.

2.2.3 Código de Salud

DECRETO NÚMERO 90-97 DEL CONGRESO DE LA REPÚBLICA DE
GUATEMALA

SALUD Y AMBIENTE
SECCION I

CALIDAD AMBIENTAL

ARTICULO 68. Ambientes Saludables. El Ministerio de Salud, en colaboración con la Comisión Nacional del Medio Ambiente, las Municipalidades y la comunidad organizada, promoverán un ambiente saludable que favorezca el desarrollo pleno de los individuos, familias y comunidades. Los ambientes del aula de clase también pueden hacer muy difícil la enseñanza y el aprendizaje.

SALUD Y AMBIENTE
SECCIÓN II
AGUA POTABLE

ARTICULO 78. Acceso y Cobertura Universal. El Estado, a través del Ministerio de Salud, en coordinación con el Instituto de Fomento Municipal y otras instituciones del sector, impulsará una política prioritaria y de necesidad pública, que garantice el acceso y cobertura universal de la población a los servicios de agua potable, con énfasis en la gestión de las propias comunidades, para garantizar el manejo sostenible del recurso.

ARTICULO 79. Obligatoriedad de las municipalidades. Es obligación de las Municipalidades abastecer de agua potable a las comunidades situadas dentro de su jurisdicción territorial, conforme lo establece el Código Municipal y las necesidades de la población, en el contexto de las políticas de Estado en esta materia y consignadas en la presente ley.

ARTICULO 80. Protección de las fuentes de agua. El Estado, a través del Ministerio de Salud, en coordinación con las instituciones del Sector, velarán por la protección, conservación, aprovechamiento y uso racional de las fuentes de agua potable. Las Municipalidades del país están obligadas como principales prestatarias del servicio de agua potable, a proteger y conservar las fuentes de agua y apoyar y colaborar con las políticas del Sector, para el logro de la cobertura universal dentro de su jurisdicción territorial, en términos de cantidad y calidad del servicio.

ARTICULO 81. Declaración de utilidad pública. El Estado a través del Ministerio de Salud, instituciones del Sector y otras, garantizará que los ríos, lagos, lagunas, riachuelos, nacimientos y otras fuentes naturales de agua, puedan en base a dictamen técnico, declararse de utilidad e interés público, para el

abastecimiento de agua potable en beneficio de las poblaciones urbanas y rurales de acuerdo con la ley específica. La servidumbre de acueducto se regulará en base al Código Civil y otras leyes de la materia.

ARTICULO 82. Fomento de la construcción de servicios. El Ministerio de Salud en coordinación con las Municipalidades y la comunidad organizada, en congruencia con lo establecido en los artículos 78 y 79 de la presente ley, fomentará la construcción de obras destinadas a la provisión y abastecimiento permanente de agua potable a las poblaciones urbanas y rurales.

ARTICULO 83. Dotación de agua en centros de trabajo. Las empresas agroindustriales o de cualquier otra índole, garantizarán el acceso de los servicios de agua a sus trabajadores, que cumpla con requisitos para consumo humano.

ARTICULO 86. Normas. El Ministerio de Salud establecerá las normas vinculadas a la administración, construcción y mantenimiento de los servicios de agua potable para consumo humano, vigilando en coordinación con las Municipalidades y la comunidad organizada, la calidad del servicio y del agua de todos los abastos para uso humano, sean estos públicos o privados.

ARTICULO 89. Conexión de servicios. Los propietarios o poseedores de inmuebles y abastecimientos de agua ubicados en el radio urbano, dotados de redes centrales de agua potable, deberán conectar dichos servicios, de acuerdo con los reglamentos municipales; corresponde a las municipalidades controlar el cumplimiento de esta disposición.

ARTICULO 90. Agua contaminada. Queda prohibido utilizar agua contaminada, para el cultivo de vegetales alimentarios para el consumo humano. En el reglamento respectivo, quedarán establecidos los mecanismos de control. El agua se considera contaminada cuando sus características naturales están alteradas de tal modo que la hace total o parcialmente inadecuada para beber. Se contamina por el arrojado de desechos, tanto de residuos industriales y vertidos humanos como animales.

ARTICULO 91. Suspensión del servicio. En las poblaciones que cuentan con servicio de agua potable, queda prohibido suspender este servicio, salvo casos de fuerza mayor que determinarán las autoridades de salud, en coordinación con las municipalidades tales como: morosidad o alteración dudosa por parte del servicio. El agua se puede obtener de tres fuentes potenciales: pluviales (lluvia), superficiales (ríos, lagos, charcas) y profundas (pozos, manantiales). La cantidad y la calidad del agua, la accesibilidad, la disponibilidad según la época del año y la logística necesaria para hacerla llegar a la gente son los criterios que deben tenerse en cuenta para decidir si una fuente es adecuada o no. La extracción del agua según la fuente puede requerir una importante inversión, como la instalación de una bomba para extraer el agua de un pozo, o un mínimo uso de recursos técnicos y económicos como en el caso de algunos manantiales y aguas superficiales. Una vez obtenida el agua, ésta puede ponerse directamente a disposición de la gente, o ser canalizada a una unidad de almacenamiento desde la que será distribuida.

El agua de muy baja calidad (por ejemplo, el agua obtenida de un río) debe ser almacenada para ser tratada. Cuando son muchas

las personas que dependen de una sola fuente, el almacenamiento y la posterior distribución a varios grifos pueden evitar “atascos”.

ARTICULO 87. Purificación del agua. Las Municipalidades y demás instituciones públicas o privadas encargadas del manejo y abastecimiento de agua potable, tienen la obligación de purificarla, en base a los métodos que sean establecidos por el Ministerio de Salud. El Ministerio deberá brindar asistencia técnica a las Municipalidades de una manera eficiente para su cumplimiento. La transgresión a esta disposición conlleva sanciones que quedarán establecidas en la presente ley, sin detrimento de las sanciones penales en que pudiera incurrirse.

ARTICULO 88. Certificado de calidad. Todo proyecto de abastecimiento de agua, previo a su puesta en ejecución, deberá contar con un certificado extendido de una manera ágil por el Ministerio de Salud en el cual se registre que es apta para consumo humano. Si el certificado no es extendido en el tiempo establecido en el reglamento respectivo, el mismo se dará por extendido, quedando la responsabilidad de cualquier daño en el funcionario o empleado que no emitió opinión en el plazo estipulado.

2.2.4 Ley de Educación Nacional

TÍTULO IV

LOS DOCENTES Y SU FORMACIÓN

DERECHOS Y OBLIGACIONES

ARTÍCULO 67: Los docentes del sistema educativo tendrán los siguientes derechos:

e) al desarrollo de sus tareas en condiciones dignas de seguridad e higiene)

Obligaciones:

e) a proteger y garantizar los derechos de los niños y adolescentes que se encuentran bajo su responsabilidad.

Capítulo III: Plan de acción o de la intervención

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Departamento de Pedagogía

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Carné: 2013 22 645

Epesista: Yari Cristabel López Navarro



3.1 Tema del proyecto

Prevención de enfermedades a través de la higiene personal.

3.2 Problema seleccionado

No cuentan con un módulo que tenga la información necesaria para la prevención de enfermedades a través de la higiene personal en el establecimiento educativo.

3.3 Hipótesis acción

Si se ejecuta un taller, entonces se mejorara el conocimiento sobre la higiene personal.

3.4 Ubicación geográfica

Módulo No. 4 Complejo Educativo del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

3.5 Unidad ejecutora

Facultad de Humanidad, Universidad de San Carlos de Guatemala.

3.6 Justificación de la intervención

El problema de una mala higiene personal, ha sido afrontado desde varios años atrás, se empiezan a tomar medidas "novedosas" pues en el mercado ha surgido una preocupación en las últimas dos décadas y esto ha hecho que aparezcan una serie de productos específicos para cada área del cuerpo. La falta de una higiene adecuada y oportuna, ha determinado que el estado actual de la salud alcance unos niveles críticos en determinadas situaciones. Un ejemplo de ello se ve reflejado en las enfermedades que adquieren los jóvenes al no realizarse un adecuado lavado de manos lo que los enferma comúnmente del estómago.

Es un claro que en los hospitales del municipio de San Marcos que diariamente genera un promedio aproximado de 10 pacientes por enfermedades que se deben a una mala higiene personal. La totalidad de enfermedades que esto ocasiona puede pasar a afectar a los estudiantes del establecimiento educativo pues no cuentan con implementos necesarios para mantener una buena higiene mientras se encuentran recibiendo clases, más grave aún desconocen como tener una buena higiene personal. El resultado son enfermedades que afectan a su persona, lo cual genera que no cuenten con buena salud y por lo tanto es un factor que tiende a interferir en la integración con el resto de personas en el instituto.

Finalmente, se debe considerar el hecho de que es más una forma de vida ya que los hábitos deberían de practicarse constantemente aunque se carezcan de implementos para su mejor realización, y manejar una correcta higiene personal con los recursos que se cuenten.

3.7 Descripción de la intervención

El proyecto es realizar un módulo sobre la "Prevención de enfermedades a través de la higiene personal, dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San

Marcos". El cual se basa en dar conocimientos adecuados sobre una correcta higiene personal, y hábitos que deben de practicar, con los pasos a seguir para que puedan tener una buena salud.

El documento pedagógico será entregado al director y a los docentes del Instituto para que sirva como guía y fomento a futuros estudiantes.

3.8 Objetivos de la intervención

3.8.1 General

Desarrollar un módulo sobre Prevención de enfermedades a través de la higiene personal para el Instituto Nacional de Educación Básica, municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

3.8.2 Específicos

- ❖ Capacitar al personal docente y alumnos sobre una buena higiene personal y hábitos que deben de practicar en sus hogares como en el centro educativo.
- ❖ Realizar actividades que demuestren hábitos de higiene personal para mantener una buena salud.
- ❖ Crear material visual sobre higiene junto a los estudiantes.

3.9 Metas

- ❖ Explicar el proceso adecuado para mantener una buena higiene

- ❖ Informar sobre las enfermedades que pueden contraer por la falta de higiene
- ❖ Redactar un módulo que contenga información específica para su implementación.

3.10 Beneficiarios

- Directos

Estudiantes

Personal docente

Padres de familia

- Indirectos

Visitantes

Comunidad en general

3.11 Actividades para el logro de objetivos

1. Investigación y recolección de información sobre el tema “Prevención de enfermedades a través de la higiene personal”.
2. Programar talleres sobre una buena salud con hábitos de higiene personal.
3. Ejecución del proyecto en el centro educativo.

3.12 Cronograma

No.	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	MESES																							
			Octubre 2017				Noviembre 2017				Enero 2018				Febrero 2018				Marzo 2018				Abril 2018			
			SEMANAS																							
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del diagnóstico del proyecto	Epesista																								
2	Revisión y aprobación del proyecto	Asesor																								
3	Presentación del proyecto a la institución avaladora	Epesista																								
4	Presentación del proyecto a la Dirección del Establecimiento	Epesista																								
5	Aplicación de encuestas al director, alumnos y padres de familia	Epesista																								
6	Investigación y recolección de información sobre el tema de higiene personal	Epesista																								
7	Elaboración de un módulo	Epesista																								
8	Revisión del módulo por el asesor	Asesor y Epesista																								
9	Corrección del Módulo	Epesista																								
10	Impresión, reproducción y empastado de los Módulos	Epesista																								

3.13 Técnicas metodológicas

- ❖ Aprendizaje basado en proyectos
- ❖ Aprendizaje cooperativo
- ❖ Método inductivo
- ❖ Método lógico
- ❖ Método activo

3.14 Recursos

Humanos

- ❖ Estudiantes
- ❖ Docentes
- ❖ Asesor de EPS
- ❖ Estudiante Epesista

Físicos

- ❖ Instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

3.15 Presupuesto

GASTOS MATERIALES				
No.	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
1.	Resma de papel bond tamaño carta	2	Q. 35.00	Q. 70.00
2.	Impresión y reproducción de módulos	15	Q. 25.00	Q. 375.00
3.	Empastado de módulos	15	Q. 20.00	Q. 300.00
4.	Compra de implementos de higiene personal	10	Q. 80.00	Q. 800.00
5.	Talleres	2	Q. 150.00	Q. 300.00
Total Parcial				Q. 1,845.00
GASTOS DEL VOLUNTARIADO				
1.	Reforestación de área verde			Q. 2,900.00
Total Parcial				Q. 2,900.00
GASTOS PERSONALES				
No.	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
1.	Material de Oficina	Varios	Q. 100.00	Q. 100.00
2.	Fotocopias	125	Q. 00.20	Q. 25.00
3.	Memoria USB	1	Q. 40.00	Q. 40.00
Total Parcial				Q. 165.00
SUMA DE TOTALES				Q. 4,910.00

3.16 Responsables

Estudiante epesista: Yari Cristabel López Navarro.

3.17 Formato de instrumentos de control

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía

Lista de Cotejo para evaluar la socialización del Módulo “Prevención de enfermedades a través de la higiene personal” dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica de Pajapita.

Instrucciones: Marque con una “X” si o no de acuerdo al criterio demostrado en la socialización.

No.	Aspecto	Criterio	Si	No
1	Socialización	Demostró capacidad para dar la socialización	X	
2		El tiempo fue lo previsto	X	
3		Los materiales fueron los adecuados	X	
4		El espacio fue el más conveniente	X	
5		Las actividades fueron de acuerdo a la socialización	X	
6	Participación de los estudiantes	Entendió los temas que se trataron	X	
7		Los temas que se trataron están acordes a los estudiantes	X	
8		Fue totalmente activa la participación	X	
9		Se puede aplicar este tema en la vida personal	X	
10		Es aplicable este tema con los estudiantes	X	

Capítulo IV: Ejecución y sistematización de la intervención

4.1 Descripción de las actividades realizadas

ACTIVIDADES	RESULTADOS
Presentación del anteproyecto al Director del Instituto	Aprobación del mismo.
Investigación y recolección de información sobre el tema "Prevención de enfermedades a través de la higiene personal"	Se investigó en diferentes fuentes el contenido específico del tema a tratar
Elaboración del módulo	Levantado de texto de la propuesta a presentar
Estudio de la fundamentación teórica	Se realiza con el fin de organizar los capítulos del módulo educativo
Trabajo preliminar	Se realizó un trabajo preliminar para su revisión
Revisión del módulo por el asesor	Se presentó el modulo al asesor Lic. Enrique Fabián de la Cerda Ruiz
Redacción de las correcciones del módulo	Realización de cambios sugeridos
Revisión del documento final	Se revisó el documento final previo a su entrega
Aprobación del módulo por el asesor	Con los cambios realizados el asesor dio la aprobación del módulo
Impresión, reproducción y empastado del módulo	Se reprodujeron para entregarlo al asesor y a la dirección del establecimiento donde se ejecutó el proyecto
Autorización del módulo por las Autoridades Educativas	Aceptación del módulo
Programar talleres sobre la prevención de enfermedades a través de la higiene personal	Se calendarizaron las fechas para capacitaciones y charlas
Ejecución del proyecto en el centro educativo	Ejecución satisfactoria de la actividad
Entrega del proyecto ejecutado al Director y profesores de la institución educativa	Satisfacción del Director y miembros de la comunidad educativa por el desarrollo del proyecto
Entrega de módulo	Se presentó y entrego el Módulo, siendo aceptado satisfactoriamente

4.2 Productos, logros y evidencias

PRODUCTO	LOGROS
<p>Elaboración del Módulo sobre la Prevención de enfermedades a través de la higiene personal para mejorar la salud de los estudiantes, enfocado a los alumnos de 1ro. Básico del Instituto Nacional de Educación Básica, del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.</p> <p>Realización de campaña de limpieza dentro de las instalaciones del Instituto.</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Al culminar la ejecución del proyecto, se logró los objetivos y las metas establecidas con los alumnos y el centro educativo. ➤ Se contribuyó a prevenir los diferentes problemas de higiene que se puedan dar dentro de la comunidad educativa, por medio de la implementación del módulo. ➤ Se logró la implementación de técnicas de higiene personal para que los alumnos y docentes puedan realizarlas en el establecimiento. ➤ Se despertó el interés en las estudiantes de la escuela y que puedan seguir ayudando a evitar los problemas de contaminación por medio de una buena higiene con actividades que pueden desarrollar en sus hogares. ➤ Contribuir a preservar el ornato y la salud en el centro educativo reconociendo que somos los responsables y a la vez víctimas de las circunstancias que sufrimos actualmente por nuestro descuido. ➤ Reconocer la importancia de poseer un módulo sobre la Prevención de enfermedades a través de la higiene personal, para mantener una buena salud

4.2.1 Módulo sobre la prevención de enfermedades a través de la higiene personal

Módulo: “**Prevención de enfermedades a través de la higiene personal**”, dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.



Índice

Introducción	i
Objetivos	ii
Primera unidad: Practicando hábitos de higiene personal	1
Objetivos	2
1. Los hábitos de higiene	3
1.1 Servicios higiénicos y locales de descanso	4
1.2 Higiene personal	5
1.3 La ducha es la mejor forma de aseo	5
1.3.1 Cuidado con los piojos	6
1.4 El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes	7
1.5 El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones	7
1.6 La higiene de la nariz	8
1.7 La higiene de las manos	8
1.8 La higiene de la boca	9
1.9 La higiene de los oídos	10
1.10 Olor corporal	11
1.11 Vello corporal	11
1.12 Los genitales	12
1.13 Menstruación	13
1.14 Olor de los pies	13
1.15 Vestimenta	14
1.16 Heridas	14
1.17 Hechos	15
1.17.1 Significado del baño	15
1.17.2 Significado del cuidado del cabello	16
1.17.3 ¿Por qué debes mantener tus manos limpias?	16
1.17.4 Significado de la salud oral	17
1.17.5 Beneficios de una buena higiene personal	17
1.18 Actividad	19
Segunda unidad: Consecuencias de una mala higiene	20

Objetivos	21
2. Aspectos relevantes	22
2.1 Una mala higiene	22
2.2 Enfermedades causadas por una mala higiene personal	22
2.2.1 El pie de atleta	22
2.2.2 Las infecciones vaginales	23
2.2.3 Gingivitis	24
2.2.4 La gripe y los resfriados	24
2.3 Mala salud	25
2.4 Comportamiento aprendido	26
2.5 Problemas de salud mental	27
2.6 Acusaciones de negligencia	28
2.7 Actividad	29
Tercera unidad: Enfermedades y su prevención	30
Objetivos	31
3. Enfermedades comunes	32
3.1 ¿Qué son?	32
3.2 ¿Cuáles son?	32
3.2.1 La diarrea	33
3.2.2 Infecciones respiratorias agudas	35
3.2.3 La rubeola	39
3.2.4 La hepatitis	40
3.3 Forma de evitar las infecciones	41
3.3.1 Una correcta alimentación	41
3.3.2 Dormir bien es esencial	42
3.4 Actividad	44
Conclusiones	45
Recomendaciones	46
Fuentes consultadas	47

Introducción

La higiene personal es el acto, generalmente autónomo, que un individuo realiza para mantenerse limpio y libre de impurezas en su parte externa. El aseo personal es muy importante ayuda a prevenir infecciones y otras molestias manteniéndonos saludables. El que los jóvenes adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es un clásico dentro de las actuaciones de Educación para la Salud que se realizan con todos desde muy pequeños, en cualquier sitio en donde puedan recibir educación para la salud. En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en la escuela o durante su consulta con el doctor se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello.

Es importante que se disponga de todos los útiles necesarios para el aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Es importante que para fomentar el hábito se debe incluir en sus utensilios de la escuela una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental, papel higiénico, jabón y toalla. Es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar y vivencias agradables. Lavarse no es un deber ingrato impuesto, sino algo que puede hacer que el joven se sienta a gusto. La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o aseo: comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación y el sueño.

El ambiente en que se desenvuelve el individuo debe reunir unas condiciones higiénicas adecuadas (aireación suficiente, ausencia de humedad y polvo, sistema de eliminación de aguas) para mantener un óptimo estado de salud. Es importante que los jóvenes aprendan a valorar el hecho de la higiene como medida para el logro de un mayor bienestar personal con los demás. Padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de este hábito.

Objetivos

- ❖ Proporcionar información a todos los miembros de la comunidad educativa acerca de los hábitos de higiene personal, las enfermedades que esto podría ocasionar y los beneficios que pueden obtener al practicarlos.
- .
- ❖ Sensibilizar a las personas para evitar enfermedades por una mala higiene.

PRACTICANDO HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

Objetivos

✓ Hacer conciencia a los alumnos sobre la importancia de la higiene personal.

✓ Servir como guía a los profesores y alumnos sobre la prevención de las enfermedades a causa del descuido de la higiene personal.

1. Los hábitos de higiene

“La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican los individuos para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud. La higiene personal es el concepto básico del aseo, de la limpieza y del cuidado del cuerpo humano. La higiene personal implica cuidar apropiadamente de tu cuerpo, manteniéndolo limpio y saludable, lo que te permite verte y sentirte lo mejor posible. Según el Departamento de Bienestar Público de Pensilvania, también es una forma muy eficaz de protegerte de las enfermedades y de las infecciones.

Sus objetivos son mejorar la salud, conservarla y prevenir las enfermedades o infecciones. Se entienden como higiene los métodos que los individuos utilizan para estar limpios, como el uso de jabón, champú y agua. Pero también, para referirse a las relaciones interpersonales El término se deriva de Higia, la diosa de la curación en la mitología griega. La higiene y los cuidados comenzaron a ser una preocupación para el Estado a partir de la Revolución industrial, en la que se precisó sanear las fábricas, a partir del siglo XVII. En las ciudades portuarias como Buenos Aires surgió esta necesidad colectiva a partir de las malas condiciones de higiene del puerto, en el que abundaban ratas y todo tipo de enfermedades.

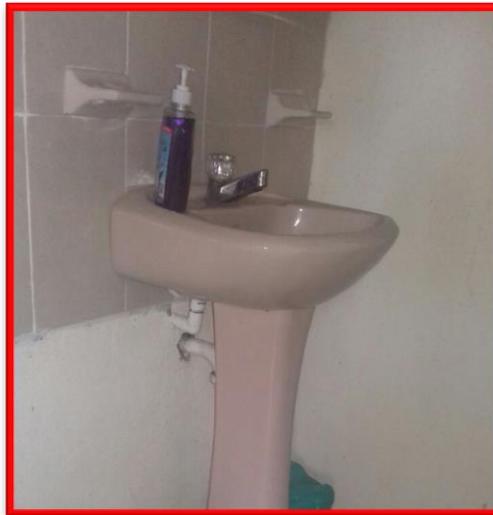
Gracias a los experimentos de Luis Pasteur que probaron la teoría germinal de las enfermedades infecciosas, las prácticas higiénicas cobraron suma importancia en las intervenciones médicas y la vida cotidiana de la población como sinónimo de salud. A partir de mediados de la década de 1850 comenzó a adquirir importancia el movimiento "higienista", por lo cual muchas personalidades influyentes de la medicina en Argentina pasan al ámbito político; por ejemplo, Guillermo Rawson, político que llegaría a altos puestos; y, antes de finalizar el siglo, el doctor Eduardo Wilde. Ambos participaron activamente en las decisiones, transformaciones a nivel de estrategias de salud y con una alta participación en cuestiones nacionales argentinas.

sobre el cólera y el río Támesis, también a mediados del siglo XIX. En Estados Unidos, ya en la primera década del siglo XX, se inauguró el movimiento de Higiene Mental, que dio inicio a lo que luego se llamó salud mental mediante la acción de Clifford Beers, quien denunció las condiciones higiénicas de los hospitales psiquiátricos”²¹.

1.1 Servicios higiénicos y locales de descanso

Los lugares de trabajo deben disponer de agua potable en cantidad suficiente y fácilmente accesible. También deben disponer de vestuarios, duchas, lavabos y retretes, así como de locales y zonas de descanso.

“Los retretes y vestuarios separados para hombres y mujeres, dotados de lavados, situados en las proximidades de los puestos de trabajo, de los locales de descanso, de los vestuarios y de los locales de aseo, cuando no estén integrados en estos últimos. Las zonas designadas para descanso de los trabajadores pueden variar en tamaño y sofisticación. Como norma general incluyen asientos o sillas y mesas. En añadidura, hay compañías que proveen lugares al aire libre”²².



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

²¹ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>

²² <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>

1.2 Higiene personal

5

“Tener una buena higiene personal depende de uno mismo. La autoestima juega un papel fundamental frente a este aspecto, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien. A continuación se describirán los principales hábitos de higiene personal y su importancia”²³



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.3 La ducha es la mejor forma de aseo

Con esta práctica se controlan olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel. El lavado del cabello debe realizarse por lo menos dos veces por semana, teniendo cuidado de usar un champú acorde al tipo de cabello. La caspa no es necesariamente sinónimo de desaseo, puede darse por sequedad en el cuero cabelludo.

²³ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsH>



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.3.1 Cuidado con los piojos

Los piojos son parásitos que se adhieren al cuero cabelludo, pero a medida que crecemos es menos frecuente que tengamos piojos. Se propagan fácilmente, especialmente en lugares donde hay muchos niños que pasan muchos tiempos juntos.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.4 El aseo de las uñas evita la presencia de gérmenes

7

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies evita la adquisición de gérmenes y bacterias así como infecciones.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.5 El cuidado de los ojos previene de enfermedades e infecciones

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Al estudiar, leer o ver la televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.6 La higiene de la nariz

8

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.7 La higiene de las manos

“Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago). Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras

personas. Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar”²⁴.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.8 La higiene de la boca

El mal aliento así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos algunas de las enfermedades que se producen en la boca. El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud de la boca.

²⁴ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.9 La higiene de los oídos

Es conveniente evitar que el agua entre en los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta que no se debe introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros objetos.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

La importancia de la higiene personal no sólo se trata de verse bien y de emanar un aroma agradable.

Cuidar la higiene previene enfermedades, ya que reduces la cantidad de gérmenes que se acumulan en él. La piel protege al cuerpo, por eso mantenerla libre gérmenes y saludable es una parte muy importante de una higiene eficaz. Cualquier herida en la piel, incluso en la boca, los ojos y la nariz, también se debe tratar.

1.10 Olor corporal

Para controlar el olor corporal, debes usar un desodorante con un poco de fragancia, o sin aroma, a diario. Aplícalo a la mañana y vuelve a usarlo durante el día si es necesario.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.11 Vello corporal

Tanto los hombres como las mujeres se afeitan el vello corporal, o incluso el cabello, con fines de higiene. Para hacerlo, y para evitar arañazos, usa una hoja de afeitar limpia y humedece la piel con gel o crema para afeitar.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.12 Los genitales.

Los genitales, al estar tan próximos a los orificios de salida de la orina y las heces, son una parte del cuerpo que requiere especial atención.. Las niñas deben lavarse de delante hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. La regla no contraindica la limpieza. Por el contrario, exige una mayor frecuencia. Los niños deben bajar la piel del prepucio y limpiar el glande. Los desodorantes íntimos deben desecharse, pues pueden alterar la mucosa vaginal y exponerla a infecciones.



FUENTE: <https://www.google.com.gt/search?q=higiene+personal&source>

1.13 Menstruación

Durante la menstruación, las mujeres deben usar tampones y toallas higiénicas a lo largo del día. Es necesario que renueven estos productos a menudo, al menos cada cuatro horas, para evitar el desarrollo de olores o que se manche la ropa.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.14 Olor de los pies

Para prevenir o reducir el olor de los pies, espolvorea talco para pies o talco para bebés en las medias y los zapatos.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.15 Vestimenta

14

Lava la ropa de forma regular, sobre todo la ropa interior y los trajes de baño, para prevenir el desarrollo de bacterias y de aromas desagradables.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.16 Heridas

Cualquier cortadura, quemadura, lesión o raspadura se deben limpiar y vendar lo antes posible para evitar que la herida se infecte y los gérmenes se propaguen a otras personas. Después de limpiarla, desinfectala usando un algodón con peróxido de hidrógeno o alcohol isopropílico y cúbreala con una venda, una gasa y cinta adhesiva de tala o un apósito.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.17 Hechos

15

Los hábitos de higiene adecuados eliminan las sustancias nocivas que pueden estimular el crecimiento de bacterias y ayudan a la piel a combatir las infecciones, prevenir las lesiones y a mantener tu cuerpo saludable.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.17.1 Significado del baño

El baño (tomar una ducha, un baño o realizarse un baño de esponja) puede mejorar la circulación sanguínea y promueve la relajación. También ayuda a eliminar las bacterias, la transpiración y la suciedad.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.17.2 Significado del cuidado del cabello

16

El cuidado del cabello requiere cepillarlo o peinarlo a diario, lo que ayuda a estimular la circulación en el cuero cabelludo y dispersa los aceites naturales del mismo a las puntas del cabello. Debes lavarlo con champú en forma regular, al menos una vez por semana.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.17.3 ¿Por qué debes mantener tus manos limpias?

Mantener las uñas cortas y limpias es atractivo y saludable, ya que las bacterias se puede acumular debajo de las mismas. El hábito de lavarte las manos con frecuencia te ayudará a protegerte de contraer la gripe, resfriados y otras enfermedades transmisibles.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.17.4 Significado de la salud oral

17

El cepillado de los dientes y el uso del hilo dental en forma regular puede evitar el crecimiento de las bacterias que pueden conducir a llagas en la boca, a una enfermedad de las encías y al mal aliento.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.17.5 Beneficios de una buena higiene personal

Podemos entender a la higiene como el proceso que hace que una persona cuide su salud, su aspecto, su limpieza para evitar contraer enfermedades o virus, para limpiar la suciedad, para conducirse de manera sana en la sociedad en la que vive. La higiene es un complejo sistema de acciones más o menos simples que cada individuo debe llevar a cabo por su cuenta, es decir que la higiene no es una responsabilidad del Estado o de los profesionales (como sí lo puede ser mantener una epidemia controlada) si no que es pura y exclusiva responsabilidad de la persona. Los hábitos de higiene se ganan desde chicos y es ahí donde es sumamente importante el rol que los padres o las autoridades tienen en enseñar a los niños las formas de actuar ante determinadas situaciones, por ejemplo, lavarse las manos antes de comer, luego de salir del baño, cepillarse los dientes luego de cada comida.

Se ha comprobado a lo largo del tiempo que las pequeñas acciones que caracterizan a la higiene diaria y personal de cada individuo son, en suma, importantísimas para asegurar a la persona un buen estado de salud, evitando estar en contacto con virus o bacterias, limitando la exposición a enfermedades y manteniendo en términos generales un buen estado de pulcritud del cuerpo. Así, la higiene se puede llevar a cabo en pequeñas acciones como lavarse las manos varias veces por día y en momentos específicos, bañarse de manera seguida, utilizar ropa cómoda y fresca, cepillarse los dientes luego de cada comida y, también, mantener los ambientes frescos, ventilados y limpios. Todos estos pequeños actos y muchos otros contribuyen a elevar la calidad de vida de las personas e influyen directamente en el mantenimiento de un buen estado de salud que limita mucho más la presencia de posibles enfermedades o problemas de salud.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

1.18 Actividad

19

Nombre: _____ Grado: _____

Instrucciones:

Responde los siguientes cuestionamientos o realiza lo que se te pida.

1. ¿Define con tus propias palabras que es la higiene?

2. ¿Según tu criterio que beneficios trae la higiene personal?

3. ¿Cuáles son los cuidados específicos que debemos tener hombres y mujeres en nuestra higiene?

4. ¿Cuáles serían los pasos para implementar diariamente en nuestra higiene?

5. Enumera los problemas de salud que ocasiona la falta de higiene

CONSECUENCIAS DE UNA MALA HIGIENE



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

Objetivos

- ✓ Identificar cuáles son las consecuencias que producen una mala práctica higiénica.
- ✓ Reconocer la importancia de la higiene como medida para evitar problemas de salud.

2. Aspectos relevantes

2.1 Una mala higiene

“La higiene es el empleo de los medios para conservar la salud ya contribuyen a la prevención de enfermedades e infecciones. No obstante, no todas las personas siguen estos mínimos y desarrollan problemas en su salud a causa de una mala higiene personal”²⁵. ¿Sabes cuáles son las enfermedades que puedes evitar unos buenos hábitos de higiene personal?

2.2 Enfermedades causadas por una mala higiene personal

2.2.1 El pie de atleta:

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

²⁵ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.2.2 Las infecciones vaginales:

No hay edad mínima para que una mujer sufra de infección vaginal, ya que allí se encuentran bacterias y hongos esperando el momento para desarrollarse y reproducirse. Los síntomas más comunes de esta afección son irritación, ardor al orinar, comezón, y una sustancia espesa blanca o amarilla, y en ocasiones maloliente.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.2.3 Gingivitis:

24

La Gingivitis es una enfermedad bucal generalmente causada por bacterias y que produce una inflamación de las encías y el sangrado de estas. El caldo de cultivo de esta enfermedad es el sarro, que siempre esta presente en nuestra boca, por mas que nos cepillemos los dientes y la lengua. Para evitar padecer esta molesta enfermedad lo que tenemos que evitar la acumulación de sarro mediante un buen cepillado diario de los dientes y la lengua, junto con el uso de enjuagues bucales y hilo dental.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.2.4 La gripe y los resfriados:

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

Muchos padres y tutores tratan de mantener un hogar limpio para eliminar la suciedad y los peligros asociados con ambientes sucios y desordenados. Sin embargo, no todos los niños tienen la suerte de ser criados sin suciedad. Criar a un niño en un hogar sucio es una forma de negligencia; y los niños que crecen en ambientes sucios e inseguros, están en riesgo de enfrentar las consecuencias emocionales y físicas, de acuerdo con la Administración Estadounidense para Niños y Familias.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.3 Mala salud

“La mala salud es una consecuencia de los niños en hogares sucios, de acuerdo con la Administración Estadounidense para Niños y Familias. No sólo presentar la inmundicia del hogar y los peligros en la salud de los niños impactan durante su juventud, sino también hace que las personas sean más susceptibles a las enfermedades cuando se hacen mayores. Por ejemplo, según los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades, los ácaros del polvo, el pelo de mascotas, moho y excrementos dejados por las cucarachas inmundas.

La exposición a estas condiciones pueden causar que los niños se enfermen debido a las condiciones antihigiénicas que a menudo no se limpian o desinfectan. En consecuencia, muchos niños se enferman repetidamente porque nunca se deshacen completamente de los gérmenes o bacterias”²⁶.

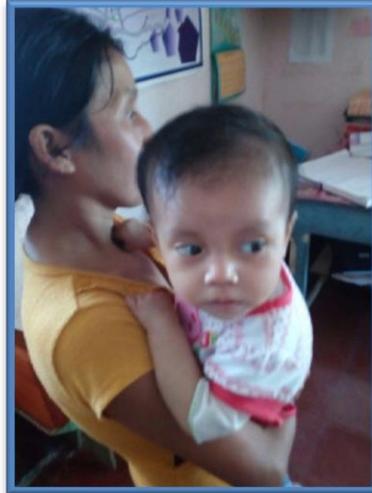


FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.4 Comportamiento aprendido

Los niños que crecen en un hogar sucio aprenden las conductas negativas de sus padres o tutores. De acuerdo con la Salud y el Desarrollo Humano en Asia, el maltrato infantil, tal como malas condiciones de vida, es más a menudo un comportamiento aprendido, lo que significa que los niños tienden a repetir esas conductas cuando son adultos. Las conductas aprendidas son cosas que se pueden cambiar o controlar. Con el sistema de soporte adecuado en el lugar, el ciclo se puede romper.

²⁶ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9>



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.5 Problemas de salud mental

La depresión y otros trastornos de salud mental son condiciones que los niños pueden obtener como resultado de vivir en un entorno familiar negligente, de acuerdo con la Administración de los Estados Unidos para Niños y Familias. Una casa sucia, desordenada o desarreglada puede ser abrumadora para algunos niños, haciéndolos agresivos, enojados o violentos debido a la frustración causada por su entorno familiar.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.6 Acusaciones de negligencia

Cuando otros miembros de la comunidad, como maestros, pastores y otros padres, notan que un niño en el barrio vive en una casa sucia, esto se convierte en motivo de preocupación. Las denuncias de abandono de los niños pueden presentarse en contra de sus padres o tutores con la agencia estatal de servicios para niños, para asegurar el cuidado apropiado para el niño. Si el entorno doméstico está en condiciones severas, las agencias podrían llegar a preocuparse por el bienestar del niño y advertir a los padres sobre mejorar las condiciones de vida o sobre el riesgo de que el niño sea retirado del hogar y colocado en hogares de guarda.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

2.7 Actividad

Nombre: _____ Grado: _____

Instrucciones:

Realizar lo que se te pide a continuación, en grupos de trabajo.

1. Planifica y realiza una exposición sobre las metas de la higiene personal la forma de alcanzarlos.
2. Realiza un texto paralelo con los temas y actividades más importantes de la prevención de enfermedades.
3. Ilustra en hojas de papel bond las buenas prácticas higiénicas.
4. Realiza un análisis crítico de los objetivos de la higiene y los beneficios de su práctica.
5. Enumera los beneficios de practicar la higiene personal y discute en clases la forma de hacerlo.

ENFERMEDADES Y SU PREVENCIÓN



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

Objetivos

✓ Brindar el conocimiento adecuado sobre la prevención de enfermedades por no realizar hábitos higiénicos.

✓ Realizar las normas correctas de la higiene como medio para evitar enfermedades.

3 Enfermedades comunes

3.1 ¿Qué son?

Las enfermedades más comunes en los niños son las infecciones, que se caracterizan porque son transmitidas por algún microbio y se contagian de una persona enferma a una sana. Las más frecuentes son las infecciones respiratorias y las enfermedades diarreicas, que son comentadas ampliamente en los capítulos respectivos. Otras graves y algunas de ellas mortales, como sarampión, se previenen gracias a la vacunación. También fueron tratadas en el apartado correspondiente.

3.2 ¿Cuáles son?

“Aquí nos referimos a otras enfermedades comunes en la niñez como: rubéola, varicela y escarlatina, las cuales se manifiestan con erupciones en la piel y generalmente se acompañan con cuadros gripales. Cuando un niño padece muy seguido de las amígdalas puede complicarse con fiebre reumática, enfermedad grave que si no es tratada a tiempo afecta su corazón y lo incapacita por el resto de su vida. Lo común es que estas enfermedades se presenten en la edad preescolar y escolar. Es muy importante detectarlas oportunamente para su debida atención, y así evitar complicaciones y contagios. Cuando después de o durante un catarro, se observan ojos llorosos y calentura, aparecen erupciones, ronchas o manchas en la piel y decaimiento, puede sospecharse de la presencia de sarampión, rubéola, varicela o escarlatina, por lo que es necesario llevar inmediatamente al niño con el médico para que sea atendido y evitar contagios”²⁷.

²⁷ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.html>



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

3.2.1 La diarrea

“La diarrea se origina al consumir alimentos o agua que se contamina con gérmenes, por preparar, servir o comer alimentos con las manos sucias. Para prevenirla todos debemos aplicar estas sencillas medidas:

Lavar y desinfectar frutas y verduras.

- Lavarse las manos antes de preparar, comer o servir alimentos, y después de ir al baño o de cambiar el pañal a un bebé.
- Evitar comer en lugares con poca higiene.
- Obrar sólo en excusados o letrinas, o si no, al menos enterrar el excremento.
- Depositar la basura en sitios adecuados y mantenerla tapada.

Ante cualquier caso de diarrea es necesario que los niños tomen muchos líquidos como serían leche materna, atole de arroz, caldo, agua de fruta.

“Vida Suero Oral” es el remedio más importante para salvar la vida de un niño que tiene diarrea, porque ayuda a evitar su deshidratación. Se puede conseguir en unidades de salud, farmacias y tiendas. Su preparación es sencilla: sólo hay que disolver el contenido de un sobre completo en un litro de agua al tiempo, previamente hervida, y darle a cucharaditas todo el suero que acepte”²⁸.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

Hay que tener cuidado cuando un niño con diarrea está decaído, irritable; cuando tiene mucha sed, y la lengua y la boca se ven secas; cuando llora sin lágrimas y los ojos y la mollera están hundidos, o bien orina poco y de color oscuro. Todos éstos son síntomas de que está deshidratado.

²⁸ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.html>

Es urgente llevarlo a un médico, porque puede morir en pocas horas. Si un niño tiene diarrea durante tres o más días, si obra más de diez veces al día, si tiene calentura, si tiene mucho vómito y las evacuaciones se acompañan de moco o sangre; es necesario llevarlo con el médico. La diarrea es una manifestación de padecimientos ocasionados por bacterias, parásitos o virus que dañan el estómago y el intestino y que se adquieren al consumir alimentos o agua contaminados. Esto ocurre cuando no se hierven o no se desinfectan y cuando se preparan, sirven o comen con las manos sucias. Si se tiene diarrea es importante recibir el tratamiento adecuado y oportuno, para evitar posibles complicaciones graves como la deshidratación (pérdida de líquido y sales del organismo), capaz de provocar la muerte en pocas horas; o padecer desnutrición causada por la eliminación de sustancias nutritivas.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

3.2.2 Infecciones respiratorias agudas

¿Qué son?

Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) son enfermedades de nariz, garganta, bronquios y pulmones.

Se caracterizan porque aparecen en forma súbita y se pueden agravar en pocas horas, por lo cual es indispensable atenderlas de inmediato para evitar complicaciones.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

¿Cuáles son sus causas?

Se producen por la acción de microbios (virus o bacterias) que son transmitidos por las gotitas de saliva que un enfermo expulsa cuando habla, tose o estornuda. Los microbios también se propagan a través del aire y los utensilios de uso común. Las Infecciones Respiratorias Agudas (IRA) son la tercera causa de muerte entre los niños.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

Las infecciones respiratorias leves se caracterizan porque el niño, si bien su respiración es normal, presenta tos, nariz tapada o con moco y garganta enrojecida. Se puede curar con simples cuidados en casa como son: darle de beber abundantes líquidos, alimentarlo adecuadamente y abrigarlo bien. Las infecciones respiratorias mal cuidadas se pueden complicar y entonces se presenta dolor de oído, garganta enrojecida con puntos blancos y la respiración se agita. En estos casos, se requiere atención y tratamiento médico inmediato.

Una complicación grave y frecuente de las infecciones respiratorias es la neumonía. Si el niño presenta respiración rápida y difícil, se le hunde abajo del pecho o entre las costillas al tomar aire, los labios o las uñas se le ponen amoratados y está decaído, es urgente llevarlo al hospital más cercano para evitar que muera. Entre más pequeño es un niño, mayor peligro corre, por lo que actuar con rapidez puede salvarle la vida.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

Las mejores maneras de prevenir las infecciones respiratorias son: la lactancia materna, una alimentación adecuada, la vacunación y mantenerse retirado de personas enfermas, así como evitar asistir a lugares cerrados muy concurridos. Con la difusión y la práctica de estas medidas, podemos ayudar a disminuir el número de niños que enferman o mueren por infecciones respiratorias.

Infecciones Respiratorias Agudas

Al niño que tiene tos y catarro, hay que darle a beber muchos líquidos y mantenerlo abrigado sin que se acalore.

- Se debe limpiar su nariz varias veces al día, sobre todo antes de darle de comer y antes de acostarlo a dormir.
- También es importante mantener ventilada su habitación, sin exponerlo a corrientes de aire.
- Las frutas y las verduras de color naranja y amarillo tienen vitaminas “A” y “C”, que ayudan al niño a protegerse de las enfermedades respiratorias. A cualquier edad, un niño bien alimentado tiene menor posibilidad de enfermar o morir por pulmonía.
- La tos y el catarro se curan con simples cuidados en casa. Pero, si el niño tiene dolor de oído o la garganta roja con puntos blancos, necesita tratamiento médico y debe llevarse de inmediato al centro de salud.
- Si su hijo tiene tos y catarro, observe su respiración: si se agita o respira rápido, llévelo de inmediato a un hospital.
- Si el niño respira rápido, en forma corta y difícil; si se le hunde abajo del pecho y entre las costillas al jalar aire; si los labios o las uñas se le ponen amoratados y está decaído, tiene una infección respiratoria grave y necesita ser hospitalizado con urgencia, ya que puede morir en pocas horas.

Un niño que es alimentado con leche materna, recibe todas sus vacunas durante el primer año de vida, come frutas y verduras anaranjadas o amarillas y bebe muchos líquidos, tendrá mayor protección contra las enfermedades respiratorias y otros padecimientos.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

3.2.3 La rubéola

“Puede causar poco daño a los niños, pero resulta peligroso que una mujer embarazada se contagie, ya que si esto ocurre durante los primeros meses del embarazo, su hijo puede nacer con malformaciones”²⁹.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

²⁹ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.html>

3.2.4 La hepatitis

40

Es una enfermedad contagiosa. Se nota porque se pone amarilla la piel, abajo de la lengua y en la parte blanca de los ojos. La orina se vuelve oscura y el excremento claro. La podemos evitar si practicamos sencillas medidas higiénicas como: lavarnos las manos antes de preparar, servir o comer alimentos y después de ir al baño; evitar comer en lugares donde se vendan alimentos al aire libre, y hacer nuestras necesidades en letrinas o excusados. Se puede saber si un niño se contagió de paperas porque con esta enfermedad se inflama la parte baja de los cachetes y a los lados del cuello; también va acompañada de dolor de oídos. Si este es el caso, solicite atención médica. También tome en cuenta que un niño con esta enfermedad, en especial los varones, debe permanecer en reposo para evitar una complicación que le ocasione esterilidad.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

Un niño que se enferma frecuentemente de las anginas debe recibir su tratamiento médico completo; de otras maneras, puede padecer fiebre reumática con la cual se inflaman las articulaciones y se daña el corazón.

Los niños que van a la guardería tienen el doble de posibilidades de contraer infecciones que los niños que se quedan en casa –de hecho, normalmente cogen de 6 a 9 infecciones al año, el 90% de ellas causadas por virus. La mayoría de enfermedades de invierno (gripe, resfriados, gastroenteritis...) se transmiten de persona a persona por la saliva que soltamos al hablar, que se queda en las manos cuando estornudamos o nos sonamos... Por eso, en recintos cerrados donde conviven muchos niños, es normal que, en cuanto uno se pone malo, se lo pegue a los demás.



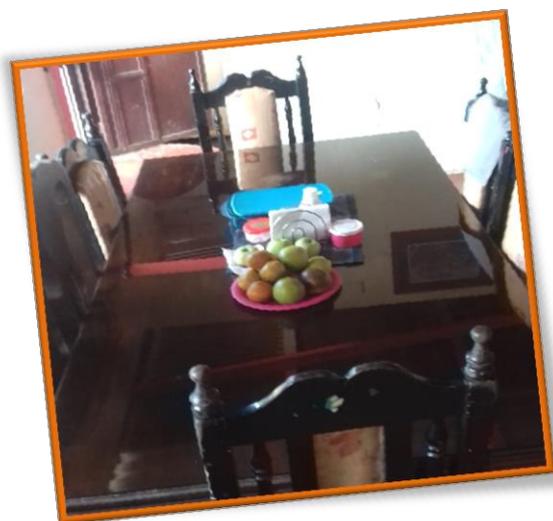
FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

3.3. Forma de evitar las infecciones

3.3.1 Una correcta alimentación

La dieta de una persona es la base del buen funcionamiento de su sistema inmunitario. Una alimentación nutritiva, sana y variada asegura que nuestro cuerpo esté fuerte para hacer frente a las agresiones externas. En el caso de los niños pequeños, debemos asegurarnos de que hacen 5 comidas al día, empezando por un desayuno contundente que le ayude a aguantar la jornada.

Debido a que consumen más energía que los adultos y a que sus necesidades nutricionales son mayores, debemos asegurarnos de que los alimentos que consumen sean ricos en fibra, calcio, hierro, cinc, fósforo, magnesio, vitaminas C, D, B1 y B6. Ciertos alimentos ayudan a prevenir los resfriados y a mejorar nuestro sistema inmune: como los cítricos (ricos en vitamina C que ayuda a elevar las defensas naturales del organismo); la miel (rica en jalea real que aumenta el tono vital); o los llamados antibióticos naturales: la jalea real, el ajo, la cebolla, el limón.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

3.3.2 Dormir bien es esencial

Dormir suficientes horas no solo nos ayuda a descansar y recuperar fuerzas, también condiciona nuestra capacidad de aprendizaje y ayuda al sistema inmunitario. Un niño de 2 a 4 años debe dormir unas 11 horas, a ser posible, una de ellas de siesta.

Una persona que duerma la cantidad de horas adecuada a su edad y que, además, descansa bien y sin interrupciones, se encontrará más capaz de hacer frente a cualquier infección y asimilará mejor los nutrientes que ingiera que una persona que esté todo el día cansada.



FUENTE: Foto tomada por Estudiante Epesista

3.4 Actividad

Nombre: _____ Grado: _____

Instrucciones: realiza lo que se te pide a continuación

1. Realiza la siguiente sopa de letras.

R	A	S	X	Ñ	S	S	H	F	Q	ASPERGILOSIS
H	E	I	G	K	I	I	G	S	O	COLERA
S	R	S	D	U	S	S	O	I	S	DIARREA
I	R	O	A	S	O	O	B	T	I	DIFTERIA
S	A	C	N	L	L	L	D	I	S	HEPATITIS
O	I	I	I	S	E	E	I	L	O	POLIOMIELITIS
L	D	M	R	I	N	G	F	E	L	QUERATOMICOSIS
I	K	O	E	T	O	I	T	I	U	SALMONELOSIS
G	G	T	F	I	M	H	E	M	C	SHIGELOSIS
R	R	A	S	T	L	S	R	O	R	TOSFERINA
E	V	R	O	A	A	Y	I	I	E	TUBERCULOSIS
P	R	E	T	P	S	C	A	L	B	
S	X	U	O	E	E	J	V	O	U	
A	B	Q	J	H	C	O	I	P	T	
P	Y	L	N	C	O	L	E	R	A	

2. Identifica las enfermedades más comunes en la comunidad y realiza un texto paralelo de las formas de prevención de las mismas.

Conclusiones

- ✓ Los buenos hábitos de higiene son esenciales para todos, para de esta manera permanecer saludables y disfrutar de una mejor calidad de vida.

- ✓ Es importante fomentar la buena higiene a los jóvenes desde pequeños para que crezcan sanos y saludables. Llevando a cabo buenos hábitos de aseo y/o higiene se podrá evitar que se desarrollen los microbios que provocan infecciones y enfermedades en nuestros cuerpos.

- ✓ Adicional de que la higiene nos protege de infecciones y enfermedades nos ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos y cómodos al momento de interactuar con los que nos rodean.

Recomendaciones

- ✓ En toda nuestra vida sólo tendremos un cuerpo es por ello que debemos protegerlo y cuidarlo y demostrarle lo mucho que lo apreciemos mediante una buena higiene personal.

- ✓ .Mantener los implementos necesarios para realizar las acciones de limpieza necesarias en el establecimiento u hogar, para que el entorno este limpio y evitar enfermedades.

- ✓ Crear hábitos que favorezcan al cuidado de la salud.

Bibliografía

- ✓ Garver Stephen. Portarse bien. Ediciones Medicis. Barcelona. 2004.
- ✓ Pat Crissey. HIGIENE PERSONAL Consejos para enseñar normas de aseo a los niños. 1ª ed., 1ª imp. Ediciones Paidós Ibérica. España. 2006.
- ✓ Woolfson Richard. Entender a su hijo. Ediciones Parramón. Barcelona. 2004.

E-grafía

- ✓ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9><http://www.malvinasargentinas.gov.ar>
- ✓ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.htm>
- ✓ <https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+animadas+de+niño>
- ✓ <http://www.animaatjes.nl/cliparts/kappers/> en el cuero cabelludo
- ✓ <https://www.google.com.gt/search?q=cuidado+de+los+ojos>
- ✓ <http://sociedadesaludable.com/vida-sana/recomendaciones-sobre-higiene-personal/>
- ✓ <https://sites.google.com/site/accidentesyjuegos/>
- ✓ <https://sites.google.com/site/actfissal/higiene-personal>

4.3 Sistematización de las experiencias

4.3.1 Actores

1. Asesor de EPS: Lic. Enrique Fabián de la Cerda Ruiz
2. Estudiante Epesista: Yari Cristabel López Navarro
3. Director del INEB: Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado
4. Personal docente del INEB:
5. Estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica

4.3.2 Acciones

- Realización del diagnóstico.
- Redacción de instrumentos de investigación
- Elaboración de la fundamentación teórica.
- Desarrollo del módulo para la etapa activa del proyecto.
- Ejecución del proyecto elaborado.

4.3.3 Resultados

- Comunidad educativa del Instituto Nacional de Educación Básica empoderados sobre el tema de prevención de enfermedades a través de la higiene personal.
- Donación de implementos de limpieza y artículos de higiene para uso de los estudiantes y del personal docente.

- Comportamiento aprendido sobre los hábitos de higiene personal.

4.3.4 Implicaciones

- No se presentó ninguna por parte de la comunidad educativa, a manera personal, surgieron inconvenientes por el factor tiempo en el desarrollo de micro-actividades que se tenían contempladas en el proceso.

4.3.5 Lecciones aprendidas

Al encontrarme en tan bello lugar llamado Paapita municipio de la zona costera del departamento de San Marcos. En busca de la supervisión educativa del sector 1222.3 pude conocer a varias personas en mi camino con mucho calor humano que me explicaban el camino a seguir y algunos me comentaban acerca de la forma de vida de dicho lugar siendo ellas la ganadería, la avicultura y el comercio así también me comentaron que el Municipio de Pajapita es conocido como la tierra de los Almendros y en mi trayecto pude observar algunas evidencias ciertas de lo que me hablan las personas que bondadosamente me iban brindado información acerca de cómo llegar a la Supervisión Educativa también pude observar ventas formales e informales de comida que son fuentes de ingresos para varias familias en el municipio pero pude observar que hay personas delicadas en cubrir bien sus alimentos y otros que no aplican normas de higiene para tener un estilo de vida saludable. Al llegar a la Supervisión Educativa del sector 1222.3 la persona encargada de dicha oficina se encontraba ocupada resolviendo unos asuntos administrativos de dicha institución por tal motivo espere para poder hacerle ver el motivo de mi visita al Municipio de Pajapita. Luego de mi espera bondadosamente la Supervisora de Educación con toda la amabilidad que la acredita al cargo me atendió y le comente el

motivo de mi visita y la temática que era la prevención de enfermedades a través de hábitos de higiene, la cual se daría a conocer la Juventud de un establecimiento público que ella tiene a su cargo. Luego de explicarme los procedimientos administrativos a seguir para realizar mi temática en el Instituto Nacional de educación Básica del Municipio de Pajapita. Con el valor de poder enseñar a la Juventud dicha temática tan importante para la vida de ellos y de un pueblo realice de nuevo la travesía de poder ir a conocer dicho establecimiento educativo, luego de haber viajado dos veces al lugar y con problemas de lluvia pues se nos dio la oportunidad de parte del director del establecimiento educativo para que pudiera darme a conocer con los jóvenes del Instituto Nacional de educación Básica en donde pude observar de ellos que se veían mal peinados, uñas largas y algunos se veían que no se cepillaban los dientes por las formas de vida que llevaban algunos, otros en su vestuario desarreglados, pude observar algunos jóvenes también comiendo helados y tostadas posiblemente con las manos sucias por estar jugando pelota algunos se les olvida lavarse las manos, lo cual los lleva al descuido personal y tienen el riesgo de contraer enfermedades y nutricionales. Por tal motivo voy a diseñar un plan de trabajo que consta de actividades, de una planeación semanal para reforzar el tema de Higiene. Durante la semana llevare al Instituto a personas del Centro de Salud para que puedan dar a conocer más sobre el tema de Higiene personal y de la familia. Elabore las solicitudes correspondientes para que pudieran hacer el apoyo necesario en dicha temática encontrándome con algunos problemas administrativos y de fondos económicos en esas instituciones de Salud diciéndome que tenía que esperar más para que dicha ayuda se realizara. Mientras esto se daba no iba a dejar la planificación semanal de salud. Con apoyo del director del centro educativo se realizó campañas de concientización en salud a la juventud del Centro Educativo también una reunión de padres de familia

en donde se les dio a conocer a los padres de familia la importancia de la higiene en el hogar en donde algunos se mostraron con interés preguntando y otros pasando desapercibido el tema. También se me dio la oportunidad de parte del director del establecimiento educativo de poder señalar con normas de higiene el centro educativo. Luego de pasado los cuatro días y de estar preguntado sobre la solicitud fuera aprobada por el encargado del Centro de Salud. El centro de salud luego de varias veces de visita me brindó el apoyo de un enfermero de dicha institución en donde dio a conocer normas de higiene y hábitos adecuados para la salud. Así también se realizó una campaña de desparasitación a los jóvenes de dicho instituto educativo. Así también se le obsequio a cada estudiante tricolores informativos sobre la higiene, Pues a través de solicitudes que realice se les obsequio un kit de limpieza Bucal para los alumnos. Los alumnos muy agradecidos por la temática. Gracias a Dios se logró realizar todo con éxito se dio a conocer la metodología implementada en el proyecto de la higiene para que le puedan dar continuidad en el aula de clase

Aprendí que al alumno hay que darle un espacio adecuado para explorar su confianza y su seguridad en su entorno con sus sentidos y su cuerpo y así desarrolle capacidades. Cuando a un joven se le enseña hábitos de higiene ya no se siente con vergüenza y tímido de su propia personalidad y dentro del hogar un ambiente más de amor con relación a su autoestima a través de su higiene.

Capítulo V: Evaluación del proceso

5.1 Del diagnóstico

Después de realizar el estudio contextual se realizó la evaluación del diagnóstico se realizó a través de un cuestionario con las personas correspondientes, se logró identificar las necesidades y deficiencias de la institución. Los instrumentos de investigación se aplicaron satisfactoriamente y la solución propuesta para la solución de los problemas fue viable y factible permitiendo la elaboración del proyecto.

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿Se presentó el plan del estudio contextual?	X		Se presentó en su totalidad
¿Los objetivos del plan fueron pertinentes?	X		Si fueron de acuerdo a las necesidades detectadas
¿Las actividades programadas para realizar el diagnóstico fueron suficientes?	X		Se realizó de forma organizada para que no hiciera falta ninguna actividad
¿Las técnicas de investigación previstas fueron apropiadas para efectuar el estudio contextual?	X		Se aplicaron las necesarias al trabajo de investigación
¿Los instrumentos diseñados y utilizados fueron apropiados a las técnicas de investigación?	X		Si fueron apropiados y se diseñaron para cubrir con las técnicas investigativas
¿El tiempo calculado para realizar el estudio contextual fue suficiente?	X		Se realizaron en un tiempo suficiente para recabar la información

			necesaria
¿Se obtuvo colaboración de personas de la institución para la realización del diagnóstico?	X		El director y docentes colaboraron con información valiosa
¿Las fuentes consultadas fueron suficientes para elaborar el estudio contextual?	X		Se utilizaron las necesarias
¿Se obtuvo la caracterización del contexto en que se encuentra la institución?	X		Si, se llevó un registro de la situación actual del Instituto
¿Se tiene la descripción del estado y funcionalidad de la institución?	X		Si, el informe contiene la realidad institucional
¿Se determinó el listado de carencias, deficiencias, debilidades de la institución?	X		Si, se desarrolló conforme los lineamientos solicitados
¿Fue correcta la problematización de las carencias, deficiencias, debilidades?	X		Si, se le dio importancia a la necesidad más relevante del instituto
¿Fue adecuada la priorización del problema a intervenir?	X		Si, se estudió con detenimiento el problema seleccionado
¿La hipótesis-acción es pertinente al problema a intervenir?	X		Si, concuerda con el problema
¿Se presentó el listado de las fuentes consultadas?	X		Si, se llevó un registro paralelo al informe presentado

5.2 De la fundamentación teórica

Por medio de la lista de cotejo se evidencia e identifica el aporte teórico que se incluye en el informe y que corresponde al tema del proyecto, en la información se da una importancia especial a citas bibliográficas.

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?	X		Toda la información es específica del tema seleccionado
¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?	X		Esta completo en las diversas áreas que interviene la problemática seleccionada
¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?	X		Si, se tomaron las necesarias
¿Se hacen citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?	X		Si, se utilizaron las más factibles para el estudiante epesista
¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?	X		Si, utilizando la forma

			tradicional
¿Se evidencia aporte del Epesista en el desarrollo de la teoría presentada?	X		Si, se ve la dedicación de la estudiante en el trabajo presentado

5.3 Del diseño del plan de intervención

La lista de cotejo utilizada se elabora con base al proyecto, para la implementación del proyecto se consideró la participación de la comunidad, se realizó la justificación del proyecto, proponiendo los objetivos. Las actividades y recursos fueron las adecuadas e indicadas para llevar a cabo la realización del proyecto.

Elemento del Plan	Si	No	Comentario
¿Es completa la identificación institucional del Epesista?	X		Si, cumple con los aspectos solicitados
¿El problema es el priorizado en el diagnostico?	X		Si, concuerda con lo seleccionado
¿La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado?	X		Si, se tomó la presentada en el plan
¿La ubicación de la intervención es precisa?	X		Si, se encuentra detallada la ubicación
¿La justificación para realizar la intervención es válida ante el problema a intervenir?	X		Si, según el criterio de la estudiante epesista
¿El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención?	X		Si, a manera de comprensión de los beneficiarios
¿Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general?	X		Si, se realizaron de acuerdo a lo planificado
¿Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos?	X		Se pudo comprobar en el desarrollo del proyecto
¿Los beneficiarios están bien identificados?	X		Si, se seleccionaron a

			todos los usuarios
¿Las técnicas a utilizar son las apropiadas para las actividades a realizar?	X		Si, se escogieron las que mejor se adaptaban al tema
¿El tiempo asignado a cada actividad es apropiado para su realización?	X		Si, el necesario para la sensibilización de la problemática
¿Están claramente determinados los responsables de cada acción?	X		Si, en la mayor parte, es responsabilidad de la estudiante epesista
¿El presupuesto abarca todos los costos de la intervención?	X		Si, se contemplan todos los gastos a intervenir
¿Se determinó en el presupuesto el renglón de imprevistos?		X	No, no se realizo
¿Están bien identificadas las fuentes de financiamiento que posibilitaran la ejecución del presupuesto?	X		Si, se tomaron en cuenta desde el inicio del plan

5.4 De la ejecución y sistematización de la intervención

Los resultados obtenidos fueron del 100% según el cronograma de actividades del perfil del proyecto, el financiamiento se ejecutó de acuerdo a la estipulado y de forma satisfactoria, del problema seleccionado se implementó la solución adecuada, se imprimió, empastó el módulo, para luego hacer la entrega correspondiente.

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se da con claridad un panorama de la experiencia vivida en el EPS?	X		Si, la estudiante obtuvo un aprendizaje significativo
¿Los datos surgen de la realidad vivida?	X		Si, de las experiencias adquiridas de todo el proceso
¿Es evidente la participación de los involucrados en el proceso del EPS?	X		Sí, todos los que en ellos intervinieron
¿Se valoriza la intervención ejecutada?	X		En su totalidad
¿Las lecciones aprendidas son valiosas para futuras intervenciones?	X		Queda en aprendizaje para la vida de la estudiante epesista

Capítulo VI: El voluntariado

6.1 Plan de la acción

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Carné: 2013 22 645
Epesista: Yari Cristabel López Navarro



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

6.1.1 Título del Proyecto

Reforestación

6.1.2 Ubicación Geográfica

Caserío La Cuchilla del municipio de Catarina S. M.

6.1.2 .Descripción

Se reforestará un área privada, que se encuentra en el Caserío La Cuchilla del municipio de Catarina S.M. donde se plantarán diferentes tipos de árboles maderables como el cedro, la caoba y el palo blanco, todos con grandes beneficios para el medio ambiente. La cantidad de árboles es de 600, los cuales se sembrarán como parte del proyecto del Voluntariado del Ejercicio Profesional Supervisado, el cual se realiza con la finalidad de conservar el medio ambiente.

6.1.2.1 Cedro

Los cedros constituyen un género de coníferas pináceas. Son árboles de gran tamaño, de madera olorosa y copa cónica o vertical, muy utilizados para ornamentación de parques. Poseen una distribución disjunta: Norte de África, Medio Oriente y el Himalaya.

La palabra «cedro» procede del latín *cedrus*, que a su vez viene del griego (*kedros*), expresión con la que se denominaba también al enebro.

Los cedros son grandes árboles de 25 a 50 metros de altura, en los que las hojas —agujas perennes y cortas (de 2 a 4 cm), un poco puntiagudas, pero más largas (de 3 a 6 cm) y más flexibles en el caso del cedro del Himalaya— se reúnen en ramilletes sobre ramitas cortas. Su copa, afilada durante su juventud, toma una forma tabular característica a partir de los 30 años. Sus ramas son muy horizontales.

La madera de cedro es una madera bastante frágil, su empleo en carpintería es muy limitado. Sus propiedades de imputridez lo hacen idóneo en la construcción naval y la fabricación de sarcófagos. Se usa en la construcción, sobre todo como recubrimiento de muros exteriores (*bevel-siding*) y para tejas de madera (*shingles*).

El aceite esencial de cedro se obtiene destilando al vapor trozos de madera de cedro, sus beneficios son varios.

Anti-seborreico: Cuando en el cuerpo se produce un funcionamiento inadecuado de las glándulas sebáceas, la cantidad de grasa cutánea se ve afectada, así como la protección de las células epidérmicas. La piel

luce descamada, seca y agrietada. El aceite de cedro es muy útil para regularizar la segregación sebácea y reducir la inflamación en la piel.

Antiséptico: El aceite esencial de cedro posee propiedades antisépticas que protegen al cuerpo de distintos gérmenes. Se le puede aplicar sobre las heridas de manera externa. Es una sustancia muy usada para preparar cremas antisépticas herbales.

Anti-espasmódico: Otra propiedad importante del aceite de cedro es que alivia los espasmos de diversas enfermedades, incluyendo las vías respiratorias, los músculos, los intestinos, los nervios y el corazón.



6.1.2.2 Caoba

Caoba en general tiene un aspecto que la distingue en el campo, los árboles adultos suelen ser muy corpulentos, más de un metro de diámetro a la altura del pecho, su fuste es derecho y tiene contrafuertes en la base que en algunos casos alcanzan más de 2 metros de altura, sus ramas tienen un aspecto robusto cuyo color de la corteza casi no

varía con relación al del fuste, la copa es brillante en su aspecto general.

Las hojas suelen ser brillantes y puede distinguirse la forma asimétrica de sus foliolos. Así como también los frutos son erguidos de color grisáceo hasta rojizo, miden más de 10 cm de largo, lo que los hace muy conspicuos, están colocados en los extremos de las ramillas; cuando los frutos caen quedan abiertos al pie del árbol, lo que ayuda para su identificación. Jobo tiene sus frutos pequeños y no tiene contrafuerte significativo, por lo que difícilmente puede confundirse con esta especie en el campo

La caoba presenta una veta recta, muy continua, de grano compacto, y está relativamente libre de huecos y nudos. Su color marrón rojizo se oscurece con el tiempo, y muestra un brillo rojizo cuando está pulido. Tiene una excelente trabajabilidad, y es muy duradera. Históricamente, la gran circunferencia del árbol cuando alcanza un grado óptimo de desarrollo, permitió obtener tablas anchas de las especies de caoba tradicionales. Estas propiedades hacen que sea una madera muy adecuada para la elaboración de armarios y muebles.

Uno de los principales beneficios de las semillas de caoba es su efecto sobre la regulación del contenido de azúcar en sangre.

Para los diabéticos

El consumo de una semilla de caoba con agua tibia antes de la comida contribuye a mantener los niveles de azúcar en la sangre estables. Esto se debe a los diferentes tipos de saponinas contenidas en el árbol de caoba, estas sustancias, son las principales responsables de la regulación del azúcar en sangre.

La semilla de caoba contribuye a la reconstrucción de los tejidos de la piel al reactivar la función celular. Repone las células sanguíneas y fortalece las arterias evitando padecimientos que puedan llegar a

afectarlas. Reduce además, los niveles de colesterol y grasas acumulados en la sangre, previniendo así la arterosclerosis y problemas cardiacos.

Los flavonoides son poderoso antioxidantes que previenen la acción de los radicales libres sobre las células. La semilla de caoba también energiza el organismo, provocando que nos sintamos más jóvenes y revitalizados.



6.1.2.3 Palo blanco

Tabebuia donnell-smithii Rose (Palo Blanco), conocido comúnmente como primavera, produce una madera valiosa usada en muebles, molduras y chapa decorativa.

Este árbol de gran tamaño, se cultiva para la producción de madera y también como un árbol de ornamento, en parte debido a su impresionante despliegue estacional de flores amarillas. Alcanza 28-37m de altura, con DAP de 50 cm. las hojas compuestas, opuestas, con cinco pequeñas hojuelas, sus flores son amarillas brillantes, de 2.0-2.5 cm de ancho, que se agrupan al final de las ramillas.

El fruto es una cápsula cilíndrica rugosa de color verde-amarillento cuando está madura.

Las semillas son delgadas, planas y rodeadas de un ala ligera.

El Palo Blanco es un árbol maderero importante en su área de distribución natural. Sus maderos alcanzan un gran precio, y se reporta que el grado de rendimiento es extremadamente bueno para una especie frondosa de madera dura. A pesar de que la abundancia del palo blanco en bosques naturales se ha visto reducida debido a la corta excesiva, los programas de plantación prometen incrementar la cantidad de madera disponible.

Los usos principales para la madera de palo blanco son para muebles, chapa decorativa, molduras y maderos estructurales.

A veces se usa como sombra para las orillas de carreteras, parques y hogares. Las hojas de palo blanco actúan como estimulante nervioso. Debido a sus propiedades terapéuticas, su consumo está indicado en el tratamiento de la fatiga mental y la sensación de sopor o estado de somnolencia.



6.1.4 Justificación

El voluntariado ejecutado por el Epesista fue mejorar el área boscosa de un terreno privado ubicado en el Caserío La Cuchilla, debido a que desde algún tiempo han estado mejorándolo con el cuidado de la grama y algunos arriates para su conservación como área verde y a su vez recreativa, todavía no han realizado la plantación de árboles y esto ocasionaba demasiado sol en el área, con la plantación que se realizará se obtienen grandes beneficios para la comunidad en general de la comunidad.

6.1.5 Objetivos

Objetivo General:

- ✓ Contribuir con el mejoramiento ambiental de un terreno que sirve para actividades recreativas de la comunidad.

Objetivos Específicos:

- ✓ Plantar árboles maderables de: cedro, caoba y palo blanco.
- ✓ Fortalecer el ambiente natural del municipio.

6.1.6 Actividades

- ✓ Entregar solicitudes a las personas correspondientes, para la reforestación del terreno.

- ✓ Adquirir los arboles maderables para la plantación.
- ✓ Realización del voluntariado.

6.1.7 Recursos

Humano:

- ✓ Estudiante Epesista

Materiales:

- ✓ Árboles de cedro
- ✓ Árboles de caoba
- ✓ Árboles de palo blanco
- ✓ Machetes
- ✓ Pala
- ✓ Pico
- ✓ Guantes

6.1.8 Beneficiarios

- ✓ Dueños del terreno
- ✓ Comunidad del municipio

6.1.9 Cronograma

No.	Actividades	Responsable	MARZO				ABRIL			
			1	2	3	4	1	2	3	4
1	Planificación del proyecto	Epesista								
2	Entregar solicitudes a las personas correspondientes	Epesista								
3	Adquisición de arbolitos para la plantación	Epesista								
4	Reforestación del área	Epesista								

6.1.10 Responsables

Estudiante Epesista

6.1.11 Presupuesto

PRESUPUESTO DEL VOLUNTARIADO				
No.	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
1	Árboles de cedro	200	Q. 5.00	Q. 1,000.00
2	Árboles de caoba	200	Q. 4.00	Q. 800.00
3	Árboles de palo blanco	200	Q. 3.50	Q. 700.00
4	Machetes	5	Q. 25.00	Q. 125.00
5	Pala	3	Q. 50.00	Q. 150.00
6	Pico	1	Q. 75.00	Q. 75.00
7	Guantes	2	Q. 25.00	Q. 50.00
Total				Q. 2,900.00

6.2 Sistematización

Como Estudiante Epesista de la Universidad de San Carlos de Guatemala en la Facultad de Humanidades, poseo la conciencia y se dé la importancia que tiene el realizar proyectos de ayuda para el medio ambiente, para poder mitigar el cambio climático y poder enseñar a la juventud la gran importancia acerca de este tema que se vive en todo el planeta. El proyecto preveía la reforestación de 600 árboles maderables aproximadamente, entre las clases de árboles que se tomaron en cuenta están los de cedro, caoba y palo blanco. Se partió de la expectativa de alcanzar un beneficio ambiental, social y laboral para la comunidad del municipio de Catarina, departamento de San Marcos. El proyecto lo gestione con la Municipalidad de Malacatan a través del Consejo Municipal de Desarrollo (COMUDE).

El proyecto tiene una orientación hacia el cambio del suelo agrícola a forestal, cuando supe que se realizaría un voluntariado como parte del Ejercicio Profesional Supervisado, decidí que quería realizar algo con relevancia social, así que consulte con el Agrónomo Luis Catalán, como poder reforestar áreas para beneficio de la comunidad, el cual me explicó que luego de 20 años, se descansa la tierra de productos químicos que se utilizan en la agricultura, permitiendo así la regeneración de su fertilidad y una fábrica de oxígeno a la vez, ya que en él se refugian muchas especies de animales como las ardillas, iguanas y una serie de pájaros pequeños propios de la región.

En mi labor de investigación encontré el espacio adecuado para poder dejar esta herencia en un clima tropical, en el cual se puede sentir la grandeza de la naturaleza y como Estudiante Epesista estoy dispuesta a afrontar los retos que conlleve dicho proyecto para el bienestar de la comunidad y de mi país que tanto lo necesita.

6.3 Evidencias y comprobantes



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

En el vivero escogiendo los arbolitos maderables de cedro, caoba y palo blanco para la reforestación.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Transportando los arbolitos del vivero para la área donde se realizará la reforestación como parte del Voluntariado del Ejercicio Profesional Supervisado



Foto tomada por Estudiante Epesista.

Área verde seleccionada para reforestar, es utilizada para actividades de la comunidad en general.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Asesor de EPS Lic. Enrique de la Cerda con Estudiante Epesista, con algunos de los arbolitos a plantar.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Asesor de EPS Lic. Enrique de la Cerda, Estudiante Epesista y compañeros dirigiéndonos a las áreas escogidas para la plantación de los arboles maderables.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Plantando arbolitos de cedro en una de las áreas escogidas en el terreno.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Asesor de EPS Lic. Enrique de la Cerda y Estudiante Epesista Yari López con los arbolitos de Cedro y Caoba.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Estudiante Epesista realizando trabajo de plantación de arbolitos en el área seleccionada.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Asesor Lic. Enrique de la Cerda supervisando la actividad del Voluntariado como parte del Ejercicio Profesional Supervisado.



Foto tomada por Estudiante Epesista.

Compañeros Epesistas realizando labor del voluntariado con entusiasmo y alegría.



Foto tomada por compañera de Estudiante Epesista.

Estudiante Epesista realizando trabajo de plantación de arbolitos en una de las áreas seleccionadas.



Foto tomada por Estudiante Epesista.

Área de plantación de árboles maderables terminada.



Foto tomada por Estudiante Epesista.

Estudiante Epesista, con una de las áreas que se reforesto como parte del Voluntariado del Ejercicio Profesional Supervisado.



Foto tomada por cuidador del terreno.

Asesor de EPS Lic. Enrique de la Cerda con el grupo de Estudiantes Epesistas en la labor del Voluntariado.

ACTA NOTARIAL: En la ciudad de Malacatán, departamento de San Marcos, el veintiséis de septiembre del año dos mil dieciocho, siendo las catorce horas en punto Yo el suscrito Notario **EDWIN MAURICIO MERIDA REYNA**, Colegado activo número: **VEINTICUATRO MIL CUATROCIENTOS SETENTA**, me encuentro constituido en mi oficina profesional ubicada en la tercera avenida cuatro guión cincuenta y uno, zona uno de ésta ciudad, a requerimiento de los señores: **JUAN DE JESUS MIRANDA OROZCO**, de setenta años de edad, soltero, jubilado y: **YARI CRISTABEL LOPEZ NAVARRO DE GOMEZ**, de treinta y siete años de edad, casada, profesora de enseñanza media. Ambos son guatemaltecos, de este domicilio departamental, se identifican con los Documentos Personales de Identificación –DPI- Códigos Únicos de Identificación –CUI- números: **DOS MIL TRESCIENTOS OCHENTA Y TRES, DIECISIETE MIL NOVECIENTOS VEINTISIETE, MIL DOSCIENTOS DIECISEIS y MIL NOVECIENTOS DOCE, SESENTA Y CINCO MIL CUATROCIENTOS OCHENTA Y NUEVE, MIL DOSCIENTOS QUINCE (2383 17927 1216 y 1912 65489 1215)**, expedidos por el Registro Nacional de las Personas –RENAP- de la República de Guatemala. Me manifiestan los requirentes que se encuentran en plenitud de sus facultades físicas y mentales, en el libre ejercicio de sus derechos civiles y que requieren de mis servicios notariales con el objeto de dejar constancia de los siguientes **HECHOS Y CIRCUNSTANCIAS:** **PRIMERA:** Me manifiesta el señor: **JUAN DE JESUS MIRANDA OROZCO**, bajo juramento de ley que le dirige el suscrito Notario de conformidad con la fórmula siguiente: "¿Prometéis bajo juramento, decir la verdad en lo que fuereis preguntado?, y responde "Sí, bajo juramento, prometo decir la verdad", por lo que le hago saber lo relativo al delito de perjurio y a la falsedad, así como las penas asignadas a ambos delitos, queda debidamente enterado y me manifiesta: **a)** Que es de las generales de ley que ya fueron escritas; **b)** Que es legítimo poseedor y propietario de un bien inmueble rustico, ubicado en: Caserío La Cuchilla del municipio de Catarina, del departamento de San Marcos, con las medidas laterales y colindancias que le constan en su escritura traslativa de dominio. **SEGUNDA:** Manifiesta la señora: **YARI CRISTABEL LOPEZ NAVARRO DE GOMEZ**, que es estudiante de la Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, extensión del municipio de Catarina, del departamento de San Marcos, carné numero:

DOSCIENTOS UN MILLONES TRESCIENTOS VEINTIDOS MIL SEISCIENTOS CUARENTA Y CINCO - 201322545- TERCERA: Sigue Manifestando la señora: YARI CRISTABEL LOPEZ NAVARRO DE GOMEZ, previo a optar dicha licenciatura, es requisito indispensable la siembra de: SEISCIENTOS ARBOLES FORESTALES, de la especie de: CAOBA DEL PACIFICO, PALO BLANCO Y CEDRO - doscientos arboles de cada especie- por tal motivo para cumplir dicho requisito se compromete a realizar dicha siembra en la propiedad del señor: JUAN DE JESUS MIRANDA OROZCO, ubicado en: Caserío La Cuchilla del municipio de Catarina, del departamento de San Marcos. Dicha siembra será supervisada por su asesor, Licenciado en Pedagogía y Ciencias de la Educación: ENRIQUE FABIAN DE LA CERDA RUIZ, asesor de EPS. Su carta fue dada a treinta y cinco kilómetros de donde se plantarán los arboles antes mencionado. CUARTA: Por su parte manifiesta el señor: JUAN DE JESUS MIRANDA OROZCO, acepta la siembra de los SEISCIENTOS ARBOLES FORESTALES de la especie de: CAOBA, CEDRO Y PALO BLANCO y se compromete a darle el debido mantenimiento para que crezcan y no seas talados hasta que cumplan como mínimo diez años a partir de la siembra de los referidos árboles, hasta su completo desarrollo para el medio ambiente y así para que tenga viabilidad, factibilidad y sostenibilidad para contribuir con nuestro ambiente. QUINTO: No habiendo más que hacer contar se finaliza la presente treinta minutos después de su inicio en el mismo lugar, la que consta en una hoja de papel bond a la que se le adhiere los timbres de ley y la que leída por los requirentes la aceptan, ratifican y firman juntamente con el suscrito Notario que de lo actuado DOY FE.

Juan de Jesús Miranda Orozco.

Yari Cristabel López Navarro de Gómez.

ANTE MÍ:



Licenciado
Edwin Mauricio Mérida Reyna
ABOGADO Y NOTARIO

Conclusiones

- ✓ El módulo proporciona información importante para los estudiantes que no tienen los conocimientos adecuados para prevenir enfermedades en la comunidad.
- ✓ La investigación documental de los temas permite elaborar un módulo bien fundamentado en la problemática de higiene que evidencian los estudiantes del establecimiento educativo.
- ✓ La acertada organización de la socialización influyó en el éxito que se obtuvo para transmitir la información sobre el tema de prevención de enfermedades a través de la higiene personal.

Recomendaciones

- ✓ A los profesores fomentar los hábitos de higiene personal para los estudiantes.
- ✓ Realizar carteles promoviendo la correcta higiene que se debe de realizar, en lugares estratégicos dentro del establecimiento.
- ✓ Capacitar a la población estudiantil al menos 4 veces al año.

Fuentes consultadas

Bibliografía

- ✓ Garver Stephen. Portarse bien. Ediciones Medicis. Barcelona. 2004.
- ✓ Pat Crissey. HIGIENE PERSONAL Consejos para enseñar normas de aseo a los niños. 1ª ed., 1ª imp. Ediciones Paidós Ibérica. España. 2006.
- ✓ Woolfson Richard. Entender a su hijo. Ediciones Parramón. Barcelona. 2004.

E-grafía

- ✓ <http://www.importancia.org/higiene.php#ixzz2x7UqsHT9><http://www.malvinasargentinas.gov.ar>
- ✓ <http://www.guiainfantil.com/salud/enfermedades/index.htm>
- ✓ <https://www.google.com.gt/search?q=imagenes+animadas+de+niño>
- ✓ <http://www.animaatjes.nl/cliparts/kappers/> en el cuero cabelludo
- ✓ <https://www.google.com.gt/search?q=cuidado+de+los+ojos>
- ✓ <http://sociedadsaludable.com/vida-sana/recomendaciones-sobre-higiene-personal/>
- ✓ <https://sites.google.com/site/accidentesyjuegos/>
- ✓ <https://sites.google.com/site/actfissal/higiene-personal>

Apéndice
Plan de estudio contextual

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Carné: 2013 22 645
Epesista: Yari Cristabel López Navarro



1 Nombre de la institución

Instituto Nacional de Educación Básica (INEB)

2 Ubicación geográfica

Módulo No. 4 Complejo Educativo del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

3 Objetivos

Objetivo General:

- ✓ Conocer el estado actual del establecimiento educativo en el ámbito estructural, pedagógico administrativo.

Objetivos Específicos:

- ✓ Detectar carencias que se encuentran en el Instituto Nacional de Educación Básica, en los diferentes ámbitos.
- ✓ Enlistar las faltas y decadencias que tiene la educación integral en el establecimiento educativo.
- ✓ Determinar la situación actual del establecimiento educativo.

4 Justificación

El Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos, cuenta con una gran población estudiantil y varias deficiencias. Para poder contribuir en la reducción de las deficiencias he decidido ayudar, realizando el Ejercicio Profesional Supervisado – EPS- en esta institución educativa y con ello mejorar tanto el ámbito pedagógico cultural y administrativamente.

5 Actividades

- ✓ Solicitud del establecimiento por el asesor del EPS.
- ✓ Entrega solicitud de autorización del EPS a la Dirección del Establecimiento Educativo.
- ✓ Realización del Plan de Acción para el Diagnóstico.
- ✓ Realización de la observación de la infraestructura del establecimiento.
- ✓ Entrevista en el área administrativa del establecimiento para recopilación de información.
- ✓ Entrevista con los docentes del establecimiento.
- ✓ Entrevista con los estudiantes del establecimiento.
- ✓ Realización de encuesta a la comunidad educativa.
- ✓ Recopilación y análisis de la información.
- ✓ Enlistar las carencias.
- ✓ Problematización de las carencias.
- ✓ Priorización e hipótesis de las carencias.

6 Cronograma

No.	Actividades	Responsable	Noviembre 2017				Enero 2018				
			1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Solicitud del establecimiento por el asesor del EPS	Asesor y Epesista									
2	Entrega de solicitud de autorización del EPS a la Dirección del Establecimiento Educativo	Epesista									
3	Realización del Plan de Acción para el Diagnostico	Epesista									
4	Realización de la observación de la infraestructura del establecimiento	Epesista									
5	Entrevista en el área administrativa del establecimiento para recopilación de información	Epesista									
6	Entrevista con los docentes del establecimiento	Epesista									
7	Entrevista con los estudiantes del establecimiento	Epesista									
8	Realización de encuesta a la comunidad educativa	Epesista									
9	Recopilación y análisis de la información	Epesista									
10	Enlistar las carencias	Epesista									
11	Problematización de las carencias	Epesista									
12	Priorización e hipótesis de las carencias	Epesista									

7 Técnicas e Instrumentos

- ✓ Observación
- ✓ Entrevista
- ✓ Encuesta
- ✓ Lista de Observación
- ✓ Cuestionario
- ✓ Base de datos

8 Recursos

Humano:

- ✓ Estudiante Epesista
- ✓ Director y docentes
- ✓ Estudiantes

Materiales:

- ✓ Hojas
- ✓ Listas de información

9 Responsable

Estudiante Epesista

10 Evaluación

Lista de Cotejo

Plan de la acción o de la intervención del proyecto

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA

FACULTAD DE HUMANIDADES

Departamento de Pedagogía

Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Carné: 2013 22 645

Epesista: *Yari Cristabel López Navarro*



1 Título del proyecto

Prevención de enfermedades a través de la higiene personal.

2 Problema seleccionado

No cuentan con un módulo que tenga la información necesaria para la prevención de enfermedades a través de la higiene personal en el establecimiento educativo.

3 Hipótesis acción

Si se ejecuta un taller, entonces se mejorara el conocimiento sobre la higiene personal.

4 Ubicación geográfica

Módulo No. 4 Complejo Educativo del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

5 Unidad ejecutora

Facultad de Humanidad, Universidad de San Carlos de Guatemala

6 Justificación de la intervención

El problema de una mala higiene personal, ha sido afrontado desde varios años atrás, se empiezan a tomar medidas "novedosas" pues en el mercado ha surgido una preocupación en las últimas dos décadas y esto ha hecho que aparezcan una serie de productos específicos para cada área del cuerpo. La falta de una higiene adecuada y oportuna, ha determinado que el estado actual de la salud alcance unos niveles críticos en determinadas situaciones. Un ejemplo de ello se ve reflejado en las enfermedades que adquieren los jóvenes al no realizarse un adecuado lavado de manos lo que los enferma comúnmente del estómago.

Es un claro que en los hospitales del municipio de San Marcos que diariamente genera un promedio aproximado de 10 pacientes por enfermedades que se deben a una mala higiene personal. La totalidad de enfermedades que esto ocasiona puede pasar a afectar a los estudiantes del establecimiento educativo pues no cuentan con implementos necesarios para mantener una buena higiene mientras se encuentran recibiendo clases, más grave aún desconocen como tener una buena higiene personal. El resultado son enfermedades que afectan a su persona, lo cual genera que no cuenten con buena salud y por lo tanto es un factor que tiende a interferir en la integración con el resto de personas en el instituto.

Finalmente, se debe considerar el hecho de que es más una forma de vida ya que los hábitos deberían de practicarse constantemente aunque se carezcan de implementos para su mejor realización, y manejar una correcta higiene personal con los recursos que se cuenten.

7 Descripción de la intervención –Proyecto-

El proyecto es realizar un módulo sobre la “Prevención de enfermedades a través de la higiene personal, dirigido a los estudiantes del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos”. El cual se basa en dar conocimientos adecuados sobre una correcta higiene personal, y hábitos que deben de practicar, con los pasos a seguir para que puedan tener una buena salud.

El documento pedagógico será entregado al director y a los docentes del Instituto para que sirva como guía y fomente a futuros estudiantes.

8 Objetivos de la intervención

8.1 General

Desarrollar un módulo sobre Prevención de enfermedades a través de la higiene personal para el Instituto Nacional de Educación Básica, municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

8.2 Específicos

- ❖ Capacitar al personal docente y alumnos sobre una buena higiene personal y hábitos que deben de practicar en sus hogares como en el centro educativo.
- ❖ Realizar actividades que demuestren hábitos de higiene personal para mantener una buena salud.
- ❖ Crear material visual sobre higiene junto a los estudiantes.

9 Actividades

1. Investigación y recolección de información sobre el tema “Prevención de enfermedades a través de la higiene personal”.
2. Programar talleres sobre una buena salud con hábitos de higiene personal.
3. Ejecución del proyecto en el centro educativo.

10 Técnicas y Metodología

- ✓ Investigativa
- ✓ Observación
- ✓ Expositiva
- ✓ Inductiva
- ✓ Deductivo

11 Cronograma

No.	ACTIVIDADES	RESPONSABLES	MESES																							
			Octubre 2017				Noviembre 2017				Enero 2018				Febrero 2018				Marzo 2018				Abril 2018			
			SEMANAS																							
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Elaboración del diagnóstico del proyecto	Epesista																								
2	Revisión y aprobación del proyecto	Asesor																								
3	Presentación del proyecto a la institución avaladora	Epesista																								
4	Presentación del proyecto a la Dirección del Establecimiento	Epesista																								
5	Aplicación de encuestas al director, alumnos y padres de familia	Epesista																								
6	Investigación y recolección de información sobre el tema de higiene personal	Epesista																								
7	Elaboración de un módulo	Epesista																								
8	Revisión del módulo por el asesor	Asesor y Epesista																								
9	Corrección del Módulo	Epesista																								
10	Impresión, reproducción y empastado de los Módulos	Epesista																								

12 Recursos

12.1 Humanos

- ❖ Estudiantes
- ❖ Docentes
- ❖ Asesor de EPS
- ❖ Estudiante Epesista

12.2 Físicos

- ❖ Instalaciones del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.

13 Presupuesto

GASTOS MATERIALES				
No.	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
1.	Resma de papel bond tamaño carta	2	Q. 35.00	Q. 70.00
2.	Impresión y reproducción de módulos	15	Q. 25.00	Q. 375.00
3.	Empastado de módulos	15	Q. 20.00	Q. 300.00
4.	Compra de implementos de higiene personal	10	Q. 80.00	Q. 800.00
5.	Talleres	2	Q. 150.00	Q. 300.00
Total Parcial				Q. 1,845.00
GASTOS PERSONALES				
No.	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
1.	Material de Oficina	Varios	Q. 100.00	Q. 100.00
2.	Fotocopias	125	Q. 00.20	Q. 25.00
3.	Memoria USB	1	Q. 40.00	Q. 40.00
Total Parcial				Q. 165.00
SUMA DE TOTALES				Q. 4,910.00

Plan de la sensibilización

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Carné: 2013 22 645
Epesista: Yari Cristabel López Navarro



1 Parte informativa

Institución	Instituto Nacional de Educación Básica
Dirección	Módulo No. 4 Complejo Educativo
Municipio	Pajapita
Departamento	San Marcos
Responsable	P.E.M. Yari Cristabel López Navarro

2 Justificación

Para tener un mejor país con personas conscientes del valor de sus vidas, es necesario que nosotros los guatemaltecos debamos de concientizarnos sobre el cuidado de nuestro cuerpo y lo importante que es para mantener una buena salud en el presente y a futuro, es por ello que es necesario empoderar a los jóvenes y señoritas sobre los temas que son básicos para un estilo de vida saludable y de calidad para ellos, sus familias y las futuras generaciones. Creando una nueva conciencia sobre la importancia de los hábitos de higiene, las diferentes prácticas que se deben de realizar en los diversos lugares donde nos encontremos contribuimos a un cambio real en nuestro entorno.

3 Objetivos

3.1 General

Coadyuvar con un estilo de vida saludable a la comunidad, a través de los hábitos de higiene personal.

3.2 Específicos

- ❖ Socializar un Módulo sobre el tema de higiene personal para que estudiantes como docentes amplíen su conocimiento sobre buena salud y puedan prevenir enfermedades.
- ❖ Realizar actividades que demuestren hábitos de higiene personal para mantener una buena salud.

4 Metas

- ✓ Reproducir 15 Módulos sobre “Prevención de enfermedades a través de la higiene personal”
- ✓ Socializar el Módulo en la comunidad educativa.

5 Desarrollo del contenido

Unidades	Temas	Fecha	Hora
I	Los hábitos de higiene	12/03/2018	10 am a 12 pm
II	Consecuencias de una mala higiene	19/03/2018	10 am a 12 pm
III	Enfermedades y su prevención	26/03/2018	10 am a 12 pm

6 Recursos

Humanos

- ✓ Director del establecimiento
- ✓ Personal docente
- ✓ Estudiante Epesista
- ✓ Asesor de EPS

Materiales

- ✓ Módulo sobre la Prevención de enfermedades a través de la higiene personal
- ✓ Audiovisuales
- ✓ Cañonera
- ✓ Computadora
- ✓ Equipo de sonido
- ✓ Micrófono
- ✓ Marcadores
- ✓ Pizarra
- ✓ Papelografos
- ✓ Hojas de actividades
- ✓ Implementos de limpieza

7 Evaluación

El proceso se evaluara a través de una Lista de Cotejo, donde se reflejaran las acciones de cada participante de la socialización del Módulo, como también en las actividades se verá reflejada las conductas sensibilizadas.

8 Calendarización de actividades

Fecha	Hora	Lugar	Actividad	Responsable	Recursos
UNIDAD I LOS HÁBITOS DE HIGIENE					
12/03/2018	10:00 a 10:05	Salón de clases del establecimiento	Oración	Epesista	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Módulo sobre la Prevención de enfermedades a través de la higiene personal ✓ Audiovisuales ✓ Cañonera ✓ Computadora ✓ Equipo de sonido ✓ Micrófono ✓ Marcadores ✓ Pizarra ✓ Papelografos ✓ Hojas de actividades ✓ Implementos de limpieza
	10:05 a 10:10		Bienvenida	Asesor Lic. Enrique de la Cerda	
	10:10 a 10:15		Presentación del ponente	Epesista	
	10:15 a 10:20		Presentación del tema	Epesista	
	10:20 a 11:15		Desarrollo del tema: Unidad I Los Hábitos de Higiene	Epesista	
	11:15 a 11:30		Realización de actividades	Epesista	
	11:30 a 11:50		Creación y reforzamiento de los hábitos de higiene	Epesista	
	11:50 a 12:00		Finalización de la actividad	Epesista	

Fecha	Hora	Lugar	Actividad	Responsable	Recursos
UNIDAD II CONSECUENCIAS DE UNA MALA HIGIENE					
19/03/2018	10:00 a 10:05	Salón de clases del establecimiento	Oración	Epesista	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Módulo sobre la Prevención de enfermedades a través de la higiene personal ✓ Audiovisuales ✓ Cañonera ✓ Computadora ✓ Equipo de sonido ✓ Micrófono ✓ Marcadores ✓ Pizarra ✓ Papelografos ✓ Hojas de actividades ✓ Implementos de limpieza
	10:05 a 10:10		Bienvenida	Asesor Lic. Enrique de la Cerda	
	10:10 a 10:15		Presentación del ponente	Epesista	
	10:15 a 10:20		Presentación del tema	Epesista	
	10:20 a 11:15		Desarrollo del tema: Unidad II Consecuencias de una mala higiene	Epesista	
	11:15 a 11:30		Realización de actividades	Epesista	
	11:30 a 11:50		Creación y reforzamiento de los hábitos de higiene	Epesista	
	11:50 a 12:00		Finalización de la actividad	Epesista	

Fecha	Hora	Lugar	Actividad	Responsable	Recursos
UNIDAD III ENFERMEDADES Y SU PREVENCIÓN					
26/03/2018	10:00 a 10:05	Salón de clases del establecimiento	Oración	Epesista	<ul style="list-style-type: none"> ✓ Módulo sobre la Prevención de enfermedades a través de la higiene personal ✓ Audiovisuales ✓ Cañonera ✓ Computadora ✓ Equipo de sonido ✓ Micrófono ✓ Marcadores ✓ Pizarra ✓ Papelografos ✓ Hojas de actividades ✓ Implementos de limpieza
	10:05 a 10:10		Bienvenida	Asesor Lic. Enrique de la Cerda	
	10:10 a 10:15		Presentación del ponente	Epesista	
	10:15 a 10:20		Presentación del tema	Epesista	
	10:20 a 11:15		Desarrollo del tema: Unidad III Enfermedades y su prevención	Epesista	
	11:15 a 11:30		Realización de actividades	Epesista	
	11:30 a 11:50		Creación y reforzamiento de los hábitos de higiene	Epesista	
	11:50 a 12:00		Finalización de la actividad	Epesista	

Plan de sostenibilidad
Módulo: Prevención de enfermedades a través de la higiene personal

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Carné: 2013 22 645
Epesista: Yari Cristabel López Navarro



1 Parte informativa

Institución	Instituto Nacional de Educación Básica
Dirección	Módulo No. 4 Complejo Educativo
Municipio	Pajapita
Departamento	San Marcos
Responsables	P.E.M. Yari Cristabel López Navarro / Docentes del establecimiento educativo

2 Justificación

La higiene personal es más que lavarse las manos, el cuerpo y los dientes. También implica desde usar ropa limpia, cubrirnos la boca cuando tosemos hasta tener las uñas limpias y prolijas. Esto es esencial tanto para proteger nuestra salud como la de quienes nos rodean.

Básicamente, cumplir con los hábitos de higiene es imprescindible para prevenir infecciones y enfermedades; no nos debemos olvidar de otra cosa importante: nuestra apariencia.

Tener una apariencia limpia es clave para ser aceptados en nuestros roles sociales. Si se quiere evitar enfermedades y vivir más saludablemente desde todo punto de vista, hay que brindarle la importancia correcta a la higiene personal, para lo cual se crea este Módulo que viene a beneficiar directamente a los

estudiantes de Primero Básico donde tendrán herramientas básicas para la creación de sus hábitos de higiene.

3 Objetivo principal

Contribuir con la sostenibilidad del Módulo para la concientización y empoderamiento de los futuros jóvenes acerca de la higiene personal.

4 Actividades

No.	Actividades a realizar	Responsables
1	Organizar una directiva en el Establecimiento Educativo para velar porque cuenten con los implementes necesarios para mantener una buena higiene dentro de las instalaciones educativas	<ul style="list-style-type: none"> • Director • Docentes • Estudiantes
2	La directiva debe proponer un tiempo estipulado para realizar actividades relacionadas a mejorar la higiene en el entorno dentro del establecimiento, para la sostenibilidad de un ambiente libre de enfermedades	<ul style="list-style-type: none"> • Director • Docentes • Estudiantes
3	Realizar campañas de motivación y la creación de las prácticas de higiene en diversos entornos con los estudiantes del Establecimiento Educativo, como con los padres de familia y con la comunidad del municipio.	<ul style="list-style-type: none"> • Director • Docentes

5 Evaluación

La evaluación de este apartado lo realizará el Director del establecimiento, el o la docente de grado y los estudiantes que lo ejecuten.

Pajapita, marzo del 2018.



**Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS**

Guía de entrevista al director

Con el objetivo de recabar información para realizar el diagnóstico del Instituto Nacional de Educación Básica, del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS, es necesaria su información.

De acuerdo a su conocimiento acerca de la institución conteste las siguientes interrogantes:

Datos de Identificación del Establecimiento:

Nombre del establecimiento:

Código del establecimiento:

Dirección:

Jornada de atención al Público:

Número de estudiantes: _____ Femenino: _____ Masculino: _____

1. ¿Cuál es la Visión y Misión del instituto?

2. ¿Cuáles son las políticas del instituto?

3. ¿Cuáles son los objetivos del instituto?

4. ¿Qué metas tienen establecidas?

5. ¿Cuál es la historia del establecimiento?

6. ¿Qué libros utiliza el instituto para el manejo de la contabilidad interna?

7. ¿Cuenta el establecimiento con un plan estratégico anual (PEA)?

8. ¿Con qué frecuencia realiza usted reuniones con los profesores?

9. ¿Con qué frecuencia es visitada el instituto por el supervisor?

10. ¿Recibe el instituto apoyo de instituciones privadas?

11. ¿Cuál es la filosofía del instituto?

12. ¿Han recibido los profesores alguna capacitación en higiene personal y prevención de enfermedades?

13. ¿Poseen los profesores material didáctico enfocado en higiene personal para realizar efectivamente su trabajo?

14. ¿Han participado profesores y alumnos en proyectos relacionados con la prevención de enfermedades?

15. ¿Cuántos profesores laboran actualmente en el establecimiento?

**Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS**

Guía de entrevista al docente

De acuerdo a su conocimiento acerca de la institución conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Sabe cuáles son los objetivos del instituto?

2. ¿Conoce qué metas tienen establecidas?

3. ¿Cuál es la filosofía del instituto?

4. ¿Cuenta el establecimiento con un plan para la prevención de enfermedades?

5. ¿Realiza actividades de higiene con frecuencia?

6. ¿Recibe el instituto apoyo de instituciones privadas?

7. ¿Ha recibido alguna capacitación acerca de enfermedades y su prevención por medio de la higiene?

8. ¿Posee material didáctico enfocado en higiene para realizar bien su trabajo?

9. ¿Ha brindado un aporte para cuidado del cuerpo en el instituto?

10. ¿Han participado docentes y alumnos en proyectos relacionados con higiene y la forma de practicar hábitos dentro del establecimiento?



Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa

Guía de entrevista a padres de familia

INSTRUCCIONES: De acuerdo a su conocimiento acerca del instituto donde estudia su hijo (a) y según su estilo de vida conteste las siguientes interrogantes:

1. ¿Han recibido talleres sobre la Higiene?

2. ¿Ha recibido alguna información sobre cómo prevenir enfermedades comunes?

3. ¿Se realizan campañas de limpieza en su comunidad?

4. ¿Cree que el mantener en buenas condiciones el ambiente evita enfermedades?

5. ¿Considera importante que se incluyan temas relacionados con el cuidado del cuerpo y una buena salud en la Educación de sus hijos?

6. ¿Ha escuchado sobre prevención de enfermedades por medio de la higiene?

7. ¿Mantiene implementos de limpieza personal en su hogar?

8. ¿Conoce la importancia de un ambiente limpio?

9. ¿Considera importante la conservación de ambientes libres de enfermedades?

10. ¿Participaría en actividades relacionadas con la prevención de enfermedades a través de la higiene personal?

**Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS**

Guía de entrevista a estudiantes

INSTRUCCIONES: A continuación se le presenta una serie de preguntas, por favor responda marcando una “X” según su criterio.

1. ¿Ha recibido capacitación sobre la higiene?
SI NO
2. ¿Se fomentan los hábitos de higiene personal en el establecimiento?
SI NO
3. ¿Ha participado en actividades para cuidar los ambientes limpios?
SI NO
4. ¿Participaría en creación de hábitos de higiene como parte de la conservación del medio ambiente?
SI NO
5. ¿Los lugares que frecuenta se mantienen limpios?
SI NO
6. ¿Utiliza correctamente los implementos de limpieza que se encuentran en el establecimiento?
SI NO
7. ¿Sabe en qué consiste el contagio de enfermedades por entornos sucios?
SI NO
8. ¿Le gustaría recibir capacitaciones relacionadas con las formas de higiene general?
SI NO
9. ¿Se integraría a un proyecto para mejorar el ambiente de su establecimiento y comunidad por medio de la higiene personal?
SI NO
10. ¿Considera que un proyecto de hábitos de higiene sea de utilidad a su establecimiento?
SI NO

Análisis de viabilidad y factibilidad

Viabilidad

Indicador	Sí	No
¿Se tiene, por parte de la Institución, el permiso para hacer el proyecto?	X	
¿Se cumplen con los requisitos necesarios para la autorización del proyecto?	X	
¿Existe alguna oposición para la realización del proyecto?		X

Factibilidad

Estudio técnico

Indicador	Sí	No
¿Está bien definida la ubicación de la realización del proyecto?	X	
¿Se tiene exacta idea de la magnitud del proyecto?	X	
¿El tiempo calculado para la ejecución del proyecto es el adecuado?	X	
¿Se tiene claridad de las actividades a realizar?	X	
¿Existe disponibilidad de los talentos humanos requeridos?	X	
¿Se cuenta con los recursos físicos y técnicos necesarios?	X	
¿Está claramente definido el proceso a seguir con el proyecto?	X	
¿Se ha previsto la organización de los participantes en la ejecución del proyecto?	X	
¿Se tiene la certeza jurídica del proyecto realizar?		X

Estudio de mercado

Indicador	Sí	No
¿Están bien identificados los beneficiarios del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios realmente requieren la ejecución del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios están dispuestos a la ejecución y continuidad del proyecto?	X	
¿Los beneficiarios identifican ventajas de la ejecución del proyecto?	X	

Estudio económico

Indicadores	Sí	No
¿Se tiene calculado el valor en plaza de todos los recursos requeridos para el proyecto?	X	
¿Será necesario el pago de servicios profesionales?		X
¿Es necesario contabilizar gastos administrativos?		X
¿El presupuesto visualiza todos los gastos a realizar?	X	
¿En el presupuesto se contempla el renglón de imprevistos?		X
¿Se ha definido el flujo de pagos con una periodicidad establecida?		X
¿Los pagos se harán con cheque?		X
¿Los gastos se harán en efectivo?	X	
¿Es necesario pagar impuestos?		X

Estudio financiero

Indicador	Sí	No
¿Se tiene claridad de cómo obtener los fondos económicos para el proyecto?	X	
¿El proyecto se pagará con fondos de la institución/comunidad intervenida?		X
¿Será necesario gestionar crédito?		X
¿Se obtendrán donaciones monetarias de otras instituciones?		X
¿Se obtendrán donaciones de personas particulares?	X	
¿Se realizarán actividades de recaudación de fondos?		X

**Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS**

Lista de cotejo

Estudio Contextual del Instituto Nacional de Educación Básica –INEB-

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿Se presentó el plan del estudio contextual?			
¿Los objetivos del plan fueron pertinentes?			
¿Las actividades programadas para realizar el diagnóstico fueron suficientes?			
¿Las técnicas de investigación previstas fueron apropiadas para efectuar el estudio contextual?			
¿Los instrumentos diseñados y utilizados fueron apropiados a las técnicas de investigación?			
¿El tiempo calculado para realizar el estudio contextual fue suficiente?			
¿Se obtuvo colaboración de personas de la institución para la realización del diagnóstico?			
¿Las fuentes consultadas fueron suficientes para elaborar el estudio contextual?			
¿Se obtuvo la caracterización del contexto en que se encuentra la institución?			
¿Se tiene la descripción del estado y funcionalidad de la institución?			
¿Se determinó el listado de carencias, deficiencias, debilidades de la institución?			
¿Fue correcta la problematización de las carencias, deficiencias, debilidades?			
¿Fue adecuada la priorización del problema a intervenir?			
¿La hipótesis-acción es pertinente al problema a intervenir?			
¿Se presentó el listado de las fuentes consultadas?			

**Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS**

Lista de cotejo

Fundamentación Teórica del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-

Actividad/Aspecto/Elemento	Si	No	Comentario
¿La teoría presentada corresponde al tema contenido en el problema?			
¿El contenido presentado es suficiente para tener claridad respecto al tema?			
¿Las fuentes consultadas son suficientes para caracterizar el tema?			
¿Se hacen citas correctamente dentro de las normas de un sistema específico?			
¿Las referencias bibliográficas contienen todos los elementos requeridos como fuente?			
¿Se evidencia aporte del Epesista en el desarrollo de la teoría presentada?			



Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS

Lista de cotejo

Plan de acción o de intervención del proyecto del Ejercicio Profesional Supervisado

Elemento del Plan	Si	No	Comentario
¿Es completa la identificación institucional del Epesista?			
¿El problema es el priorizado en el diagnostico?			
¿La hipótesis-acción es la que corresponde al problema priorizado?			
¿La ubicación de la intervención es precisa?			
¿La justificación para realizar la intervención es válida ante el problema a intervenir?			
¿El objetivo general expresa claramente el impacto que se espera provocar con la intervención?			
¿Los objetivos específicos son pertinentes para contribuir al logro del objetivo general?			
¿Las metas son cuantificaciones verificables de los objetivos específicos?			
¿Los beneficiarios están bien identificados?			
¿Las técnicas a utilizar son las apropiadas para las actividades a realizar?			
¿El tiempo asignado a cada actividad es apropiado para su realización?			
¿Están claramente determinados los responsables de cada acción?			
¿El presupuesto abarca todos los costos de la intervención?			
¿Se determinó en el presupuesto el renglón de imprevistos?			
¿Están bien identificadas las fuentes de financiamiento que posibilitaran la ejecución del presupuesto?			



Facultad de Humanidades
Departamento de Pedagogía
Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa
Ejercicio Profesional Supervisado – EPS

Lista de cotejo

Sistematización y evaluación general del Ejercicio Profesional Supervisado –EPS-

Aspecto	Si	No	Comentario
¿Se da con claridad un panorama de la experiencia vivida en el EPS?			
¿Los datos surgen de la realidad vivida?			
¿Es evidente la participación de los involucrados en el proceso del EPS?			
¿Se valoriza la intervención ejecutada?			
¿Las lecciones aprendidas son valiosas para futuras intervenciones?			

Anexo

Registro fotográfico



Foto tomada por docente del Establecimiento Educativo.

Institución beneficiada. Instituto Nacional de Educación Básica, Director Lic. Ramiro Ochoa y Estudiante Epesista.



Foto tomada por secretaria de la Supervisión Educativa.

Supervisión Educativa Sector 1222.3 del municipio de Pajapita S. M. Supervisora y Estudiante Epesista.



Foto tomada por estudiante del establecimiento educativo

Institución beneficiada. Presentación de Estudiante Epesista por la docente de grado a los estudiantes a los cuales va dirigido el Módulo.



Foto tomada por Estudiante Epesista.

Estudiantes realizando socialización de temas dados en los talleres del Módulo de Higiene Personal.



Foto tomada por estudiante del establecimiento.

Estudiantes interesados en los temas que se brindaron durante los talleres de la prevención de enfermedades a través de la higiene personal.

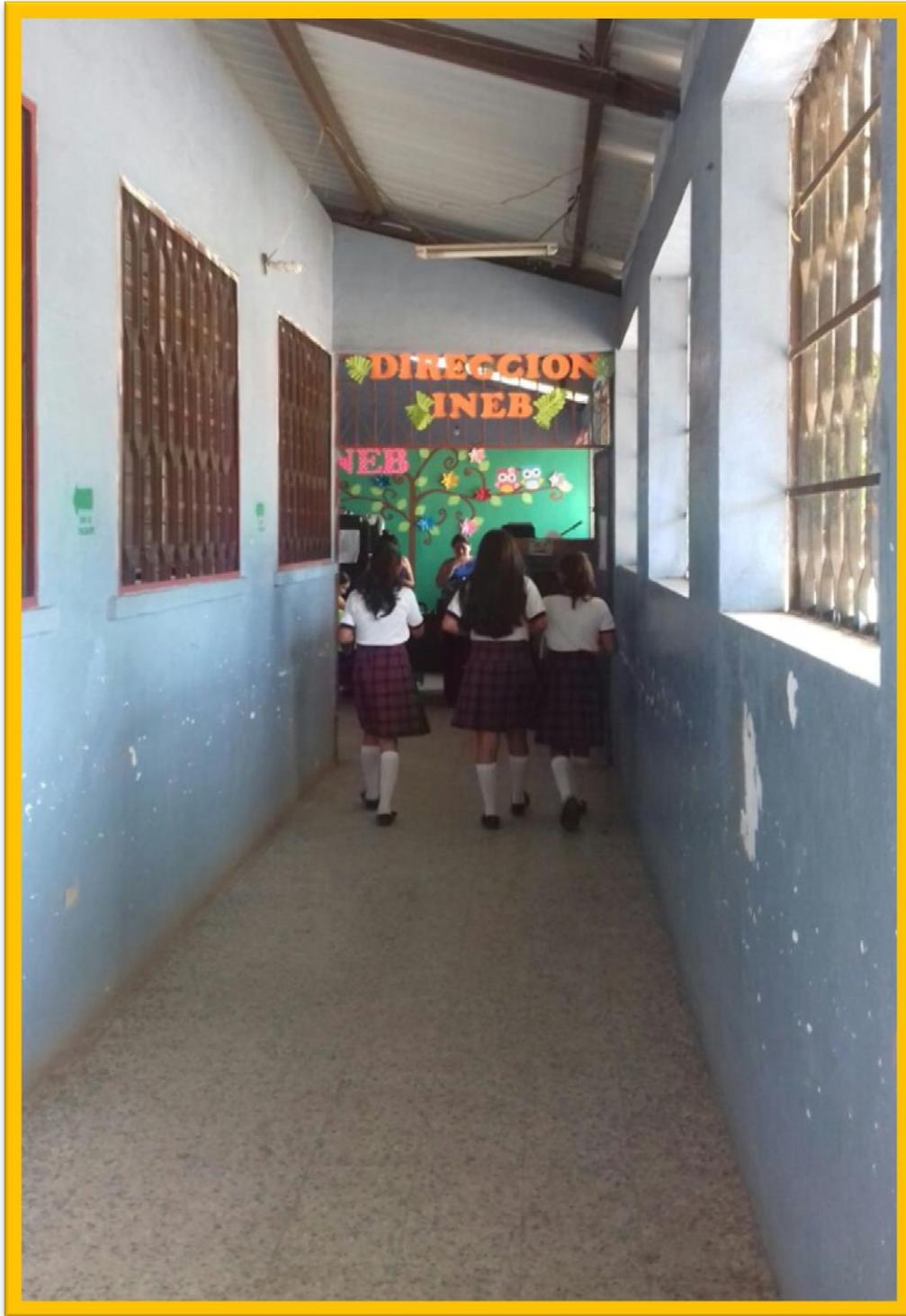


Foto tomada por Estudiante Epesista.

Estudiantes de la institución beneficiada INEB Pajapita, socializando información recibida en los talleres realizados.

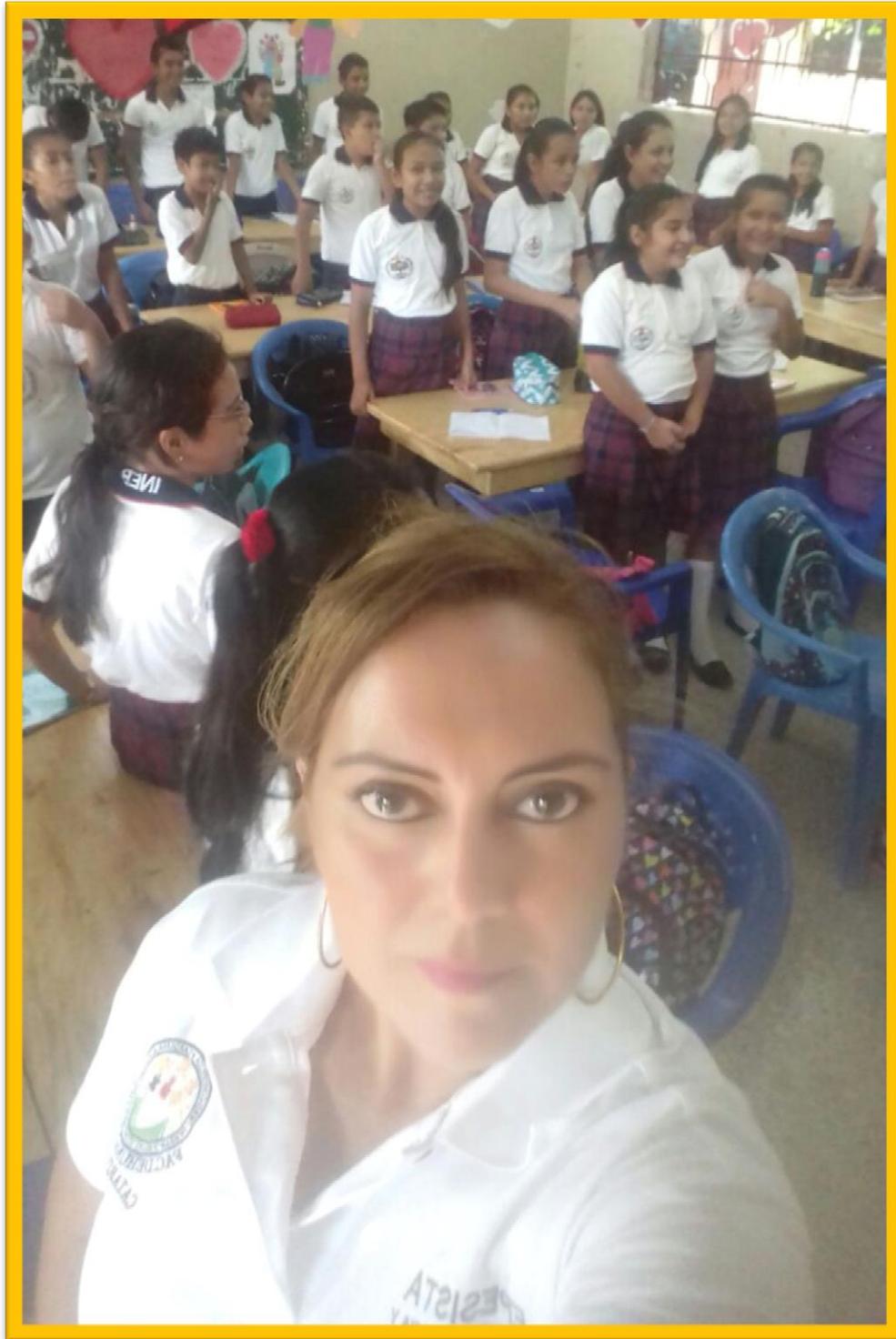


Foto tomada por Estudiante Epesista.

Finalizando las actividades programadas en el Instituto Nacional de Educación Básica del municipio de Pajapita, departamento de San Marcos.



Foto tomada por docente del establecimiento educativo.

Agradecimiento por parte de los estudiantes y docentes del centro educativo, por los beneficios recibidos.



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

Guatemala, 28 de Septiembre 2017

Licenciado
ENRIQUE FABIAN DE LA CERDA
Asesor de EPS
Facultad de Humanidades
Presente

Atentamente se le informa que ha sido nombrada como ASESORA que deberá orientar y dictaminar sobre el trabajo de EPS (X) que ejecutará la estudiante

YARI CRISTABEL LÓPEZ NAVARRO
201322645

Previo a optar al grado de Licenciada en Pedagogía y Administración educativa.

Vo. Bo. M.A. Walter Ramiro Mazariegos Biolis
Decano

Lic. Santos de Jesús Davila Aguilar
Director Departamento Extensión



C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Incluyente y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 8000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de Humanidades

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES



Licda. Aida Rosalinda Moran Rodríguez
Coordinadora Técnica Administrativa
Sector 12 22.3
Pajapita, San Marcos
Presente

Con atento saludo permítame dirigirme a usted, deseándole éxitos al frente de sus labores administrativas.

Yo: Yari Cristabel López Navarro de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Extensión Catarina para realizar mi Ejercicio Profesional Supervisada -EPS- de la Licenciatura en Pedagogía y ADMINISTRACIÓN Educativa en el INEB del municipio de Pajapita siendo parte de su jurisdicción como supervisor (a) educativo.

Agradeciendo su fina comprensión, a la misma se suscribe de usted.

Atentamente

PEM. Yari Cristabel López Navarro
Epesista USAC
Carné 201322645



Facultad de  umanidades

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
FACULTAD DE HUMANIDADES**



Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado
Director INEB
Pajapita, San Marcos
Presente

Con atento saludo permítame dirigirme a usted, deseándole éxitos al frente de sus labores administrativas.

La presente es para solicitarle su autorización a la estudiante: Yari Cristabel López Navarro de la Universidad de San Carlos de Guatemala. Extensión Catarina para realizar su Ejercicio Profesional Supervisada –EPS- de la Licenciatura en Pedagogía y ADMINISTRACIÓN Educativa en este establecimiento, lugar que se le asigno por esta coordinación para el desarrollo de la ejecución de un proyecto de acuerdo a las necesidades diagnosticadas.

Atentamente



Lic. Enrique Fabián de la Cerda Ruiz
Asesor de EPS

Facultad de  Humanidades

EL INFRASCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO NACIONAL DE EDUCACION BÁSICA JORNADA VESPERTINA DEL MUNICIPIO DE PAJAPITA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS, CERTIFICA: HABER TENIDO A LA VISTA EL LIBRO No. 02 EN EL QUE A FOLIO NÚMERO 39 Y 40 APARECE EL ACTA NÚMERO 21-2017, LA QUE COPIADA LITERALMENTE DICE:

ACTA No. 21-2017. En el municipio de Pajapita, departamento de San Marcos, siendo las quince horas con treinta minutos del día martes diez de octubre del año dos mil diecisiete, reunidos en la dirección del Instituto Nacional de Educación Básica del municipio antes mencionado, el Director: Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado y la estudiante epesista **Yari Cristabel López Navarro** se identifica con carné No. **201322645** estudiante de la Carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa de la Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala, para dejar constancia de lo siguiente: **PRIMERO:** La estudiante epesista **Yari Cristabel López Navarro**, se presentó al establecimiento para realizar su Ejercicio Profesional Supervisado, agradeciendo al Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado, por darle la oportunidad de realizar su EPS en dicha institución durante el tiempo que fuere necesario para la realización de dicho ejercicio. **SEGUNDO:** **Yari Cristabel López Navarro** finalizará su Ejercicio Profesional Supervisado en el mes de abril del año dos mil dieciocho. **TERCERO:** La Epesista se muestra agradecida por la oportunidad dada de realizar el proceso en la referida institución. **QUINTO:** No habiendo más que hacer constar, se da por finalizada la presente en el mismo lugar y fecha treinta minutos después de su inicio, firmada y sellada quienes intervenimos en la misma damos fe.

Y PARA LOS USOS LEGALES QUE CORRESPONDA SE EXTIENDE, FIRMA Y SELLA LA PRESENTE CERTIFICACIÓN EN EL MUNICIPIO DE PAJAPITA, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS A LOS VEINTISIETE DIAS DEL MES DE ABRIL DEL AÑOS DOS MIL DIECIOCHO.



Lic. Ramiro Armando Ochoa Maldonado
Director

INEB Pajapita, San Marcos