



NOTAS PARA PADRES FOMENTAR HABITOS GENERALES DE HIGIENE Y LIMPIEZA

La higiene es imprescindible para que el niño tome conciencia de que el cuerpo precisa atenciones para mantener la salud. La adquisición de buenos hábitos higiénicos evita el contagio de enfermedades, pero además colabora en el proceso de integración social y de convivencia.

UNICEF publicó el informe "School Sanitation and Hygiene Education" en el año 2.000. Este documento aseveraba que la tercera parte de la población mundial tenía dificultades para acceder a la satisfacción de la higiene básica, siendo los niños los más vulnerables a esta situación. El informe impidió el avance de algunas enfermedades vinculadas a la ausencia de higiene. También reveló que la solución de los problemas de higiene no está determinada únicamente por la mejora de las infraestructuras básicas de saneamiento, es imprescindible que los ámbitos familiares y escolares faciliten una educación integral, creando hábitos de limpieza e de higiene adecuados.

Como he comentado, el objetivo básico de la higiene es el de la salud. La segunda cuestión básica es la integración social y la convivencia. Los primeros grupos de amistades se comienzan a formar en el entorno escolar y uno de los criterios que más utilizan los pequeños para seleccionar con quién se relacionan es la higiene. Los compañeros reaccionan delante de un niño que va sucio, suele ser motivo de humillaciones y burlas que afectan la formación de su autoestima y el correcto proceso de inserción social.

Os ofrecemos algunas orientaciones y consejos:

Cualquier actividad infantil, sobre todo algunos juegos, pueden suponer un riesgo para la salud si no hay una higiene adecuada. El niño debe ser consciente para asumir el control y el cuidado, sin que el adulto esté presente para recordárselo. Para conseguirlo, es necesario ofrecerle información objetiva: comprender la necesidad de cuidar adecuadamente su cuerpo, cómo manipular algunos objetos, las consecuencias de ciertas conductas, las medidas que debe tomar en diferentes circunstancias, etc., sin alarmismos que puedan provocar obsesiones.

Los problemas más serios vinculados a la higiene son las enfermedades infecciosas. Para evitarlas en el entorno familiar es preciso ventilar y limpiar la casa, evitar la contaminación, el humo del tabaco, etc., procurando que los posibles virus se desarrollen y previniendo alergias, problemas respiratorios y otras consecuencias. La higiene elevada en toda la casa, sobre todo en la cocina, y estimular los hábitos higiénicos de todos los miembros de la familia, es fundamental para eliminar el riesgo de cuadros infecciosos.

Los padres son el referente y el modelo que imitan los niños. Además de mantener limpia, ordenada y aseada la casa, son responsables de mostrar al pequeño, con su ejemplo, cómo debe mantener la higiene corporal y crear un clima familiar con normas que fomenten la vida saludable.

Los hábitos personales deben inculcarse desde bebés. Cuando son muy pequeños, los niños consideran las normas de higiene como un fastidio de los padres, a medida que van creciendo, las aprecian, sobre todo porque les ofrecen seguridad e independencia. Esta educación requiere trabajo y esfuerzo por parte de los padres: deben explicar el por qué de cada acción higiénica, lo beneficiosa que resulta y enfrentar cada negativa y excusa de los pequeños para evitarla.

Como en la mayoría de aspectos educativos, establecer rutinas diarias para las actividades de higiene garantiza la creación de hábitos correctos: bañarse a la misma hora, cepillarse los dientes

después de cada comida, lavarse las manos antes de tomar alimentos, cortar las uñas un día determinado de la semana, etc. El refuerzo por medio de alabanzas es el complemento indispensable para conseguir la interiorización de estos aprendizajes.

El momento del aseo debe resultar siempre agradable para el niño. Es mejor mostrar los beneficios que reporta el aseo personal en vez de amenazar con castigos. Para disfrutar del aseo se pueden añadir aspectos lúdicos a las actividades: adivinar la parte del cuerpo que se toca con la esponja durante el baño y preguntar para qué sirve esa parte, adivinar el tiempo que se tarda en cepillar los dientes, contar el número de dientes que se cepillan, calcular el agua que se necesita, saber de qué se componen los productos que utiliza, etc.

Facilitar un ambiente adecuado para que el niño esté motivado. Cuidar la temperatura del cuarto y del agua para el baño, el niño puede tener sus propios artículos de aseo (cepillo de dientes, pasta dental, peine, champú, etc.), deben estar a su alcance y ser responsable de su cuidado y orden, evitando el consumismo innecesario.

Es importante que cuide de su aspecto: sonando la nariz siempre que sea necesario, lavando sus manos cuando estén sucias, viendo la necesidad de llevar las uñas cortas y limpias, peinándose cuando lo precise, cambiándose la ropa sucia, utilizando la servilleta antes de tomar líquidos en la comida, etc.

Los padres deben procurar que el niño participe en la limpieza y el orden del entorno familiar, sobre todo de las estancias que más utiliza, como su dormitorio y el baño. El pequeño también puede llevar su ropa sucia a la lavadora, ayudar a doblarla cuando esté limpia y guardarla en el armario, lavar sus juguetes, etc.

Crear hábitos higiénicos correctos en los niños no es fácil, además de esfuerzo, requiere constancia. Antes de caer en el error de los sermones, las reprimendas y los castigos, es mejor ser creativos buscando nuevas alternativas y estrategias para obtener los mejores resultados con cada hijo.

Datos del Centro (sello):

Nota: Texto elaborado por el Equipo Pedagógico de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE) con la asesoría de Marisol Justo de la Rosa -autora del Libro **"Tema que preocupan a los Padres sobre la Educación de los niños"** publicado por la **Editorial de la Infancia (Ei)**- y el fondo de documentación la Biblioweb de AMEI-WAECE.
Colabora **Hermex Ibérica**

¡todo un mundo para la educación!

www.hermex.es

www.latiendadelafamilia.com

Material Complementario – Más información y Recursos en la web de la Asociación Mundial de Educadores Infantiles (AMEI-WAECE)

www.waece.org