



UNIVERSIDAD
PANAMERICANA

"Sabiduría ante todo, adquiere sabiduría"

Facultad de Humanidades

Escuela de Ciencias Sociales

Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible

**Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación
de hábitos de higiene de las personas que apoya trickle up
(Sistematización de la Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II)**

Leslie Noeli Samayoa López

Fray Bartolomé de las Casas, mayo 2020

**Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación
de hábitos de higiene de las personas que apoya trickle up**
(Sistematización de la Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II)

Leslie Noeli Samayoa López

Lic. Leopoldo Caal Alvarado (Asesor)

Lcda. Junny Elizabeth Mejía (Revisora)

Fray Bartolomé de las Casas, mayo 2020

Autoridades Universidad Panamericana

Rector M.Th. Mynor Augusto Herrera Lemus

Vicerrectora Académica Dra. Alba Aracely Rodríguez de González

Vicerrector Administrativo M.A. César Augusto Custodio Cobar

Secretario General EMBA Adolfo Noguera

Autoridades Facultad de Humanidades

Decano M.A. Elizabeth Herrera de Tan

Vicedecano MSc. Ana Muñoz de Vásquez

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES

Fecha 24 de noviembre de 2018

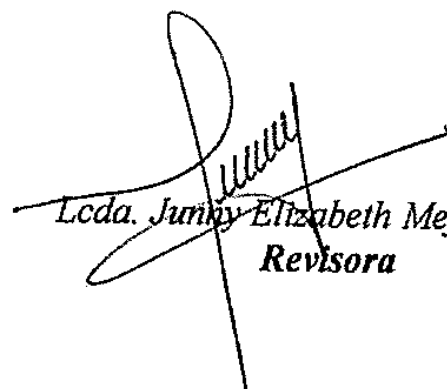
En virtud de que el Informe de Práctica Social y Comunitaria con el tema: “Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación de hábitos de higiene de las personas que apoya Trickle Up” Presentado por la estudiante: Leslie Noeli Samayoa López. Previo a optar al Grado Académico de Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible, cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.

Nombre: Leopoldo Caal Alvarado

Asesor/a

UNIVERSIDAD PANAMERICANA, FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, Guatemala septiembre de 2019.

En virtud de que el informe final de Sistematización de Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II con el tema: “Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación de hábitos de higiene de las personas que apoya Trickle Up” Presentado por el (la) estudiante: Leslie Noeli Samayoa López, previo a optar al grado Académico de Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible cumple con los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, se extiende el presente dictamen favorable para que continúe con el proceso correspondiente.


Lcda. Junny Elizabeth Mejía Valdéz
Revisora

UNIVERSIDAD PANAMERICANA FACULTAD DE HUMANIDADES, ESCUELA DE CIENCIAS SOCIALES, Guatemala septiembre 2019. -----

En virtud que el informe final de la Sistematización de Práctica Profesional de Desarrollo Sostenible II con el tema **Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación de hábitos de higiene de las personas que apoya trickle up**, presentado por el (la) estudiante **Leslie Noeli Samayoa López**, reúne los requisitos técnicos y de contenido establecidos por la Universidad, esta Decanatura extiende **Dictamen de Aprobación** previo a optar al grado académico de Licenciatura en Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible, **para que el (la) estudiante proceda a la entrega oficial en Facultad.**


M.A. Elizabeth Herrera de Tan
Decano
Facultad de Humanidades



Nota: Para efectos legales, únicamente el sustentante es responsable del contenido del presente trabajo.

Contenido

Resumen	i
Introducción	ii
1. Marco de Referencia	1
1.1. Antecedentes de la organización	1
1.2. Descripción de la organización	1
1.3. Ubicación de la organización	3
1.4. Contexto en el que está ubicada la organización	3
1.5. Organización	4
1.6. Visión	4
1.7. Misión	5
1.8. Programas Establecidos	5
2. Marco Teórico	6
2.1. Programa	6
2.2. Salud Materna	6
2.3. Salud sexual y reproductiva del adolescente guatemalteco	6
2.4. Embarazos en adolescente de Guatemala	8
2.5. Salud sexual y reproductiva	9
UNICEF (2005) menciona:	9
2.5. Salud sexual y sexualidad	10
Según UNICEF define:	10
2.6. Planificación familiar	12
2.7. Clasificación de los métodos de planificación familiar	13
2.8. Hábitos de Higiene	13
2.9. Tipos de higiene	15
3. Diagnóstico Institucional	18
3.1. Justificación	18

3.2	. Alcances	18
3.3.	Metodología	18
1.2.	Identificación de la situación de la Institución o área de intervención	19
1.3.	Descripción, análisis y jerarquización de la situación identificada	20
1.4.	Análisis del problema priorizado	21
4.	Proyecto o propuesta de solución a la problemática priorizada	22
4.1.	Identificación de la propuesta o proyecto	22
4.1.1.	Nombre de la propuesta o proyecto	22
4.1.2.	Responsables de la ejecución	22
4.1.3.	Ubicación geográfica	22
4.1.4.	Duración estimada	22
4.1.5.	Presupuesto estimado	23
4.2.	Introducción de la propuesta o proyecto	23
4.3.	Justificación de la propuesta o proyecto	24
4.4.	Objetivos de la propuesta o proyecto	25
4.4.1.	Objetivo general	25
4.4.2.	Objetivos específicos	25
4.5.	Desarrollo de la propuesta	25
4.6.	Descripción de la población beneficiaria	26
4.7.	Descripción de las actividades a desarrollar	26
4.8.	Riesgos y sostenibilidad	27
4.9.	Presupuesto detallado	27
	Conclusiones	29
	Recomendaciones	30
	Referencias	31
	Anexo	32
	Anexo 1	33
	Plan de trabajo	33

2. Objetivos	33
6. Delimitación	36
Anexo 2	37
Fotografías	37
Fotografías No. 1 y 2 reuniones con mujeres de la organización	37
Anexo 4	39
Gráficos sobre hábitos de higiene personal	39
Lista de Cuadros	
Cuadro No. 1 FODA, de la institución.	19
Cuadro No. 2 Jerarquización de los problemas y necesidades	20
Cuadro No. 3. Presupuesto del proyecto	27
Lista de imágenes	
Imagen No. 1 Organigrama de la institución	6

Resumen

El presente estudio tuvo como objetivo principal investigar acerca del tema de cómo se encuentra el empoderamiento Mujeres y Adolescentes en el municipio de Chahal, teniendo como muestras a las comunidades de Sepac y Santa Rita y se encontró información relacionada a la situación de la falta de formación en relación a los hábitos de higiene personal y familiar, donde sobresale que esta situación afecta a toda la población en general.

Algunos de los factores que influyen en la falta de oportunidades para las mujeres, quienes son el pilar fundamental del núcleo familiar, pero no cuentan con oportunidades de educación y salud incrementando de esta manera la pobreza, la desigualdad, falta de empleo, etc.

Para ello se propone el proyecto titulado Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación de hábitos de higiene de las personas que apoya Trickle up.", que pretende contribuir en la formación integral de los grupos de mujeres asociadas, en especial de todas aquellas que por alguna razón han estado alejadas de las oportunidades de desarrollo tanto local como regional. Siendo más reflejado en mujeres adolescentes quienes desde muy temprana asumen responsabilidades de madres de familia, algunas de ellas con presencia de esposo y otras como madres solteras.

Para el lograr el cumplimiento de esta propuesta se tiene como aliada a la institución Trickle Up, quien desde hace algunos años trabaja y aporta con equipo técnico en la organización de mujeres en el tema empoderamiento de mujeres y adolescentes, sobre todo las excluidas de desarrollo humano, esto con el apoyo de la municipalidad el municipio quienes en conjunto firmaron un convenio de apoyo mutuo.

Introducción

El desarrollo humano se ha definido según la Organización de las Naciones Unidas (ONU) 2012, como un proceso de expansión de la libertad real de la que disfrutaban las personas, que se traduce en la libertad en general, que es lo mínimo que deberían tener los individuos para vivir dignamente.

Situación que en Guatemala no se cumple con cabalidad, ya que según el Informe de Desarrollo Humano de las Naciones Unidas para el Desarrollo (PNUD) en el 2012 presentó un informe en donde Guatemala se ubica el puesto 131 (en cuanto al nivel de vida, salud y educación) mundialmente, el situándose como el más bajo en Latinoamérica, por lo que se puede observar la necesidad que existe en el país de hacer un cambio para que las personas puedan vivir con mejores condiciones de vida.

El municipio de Chahal, es uno de los municipios con un alto índice de subdesarrollo, teniendo a sus comunidades abandonadas limitadas de servicios básicos necesarios para la vida de los comunitarios, por hacer mención educación, salud, agua potable, luz eléctrica, sistema de drenajes. Se pudo identificar que son las mujeres las más afectadas en el índice de desarrollo, pues tienen menos oportunidades de superación, están alejadas de la educación, salud, etc.

El propósito de esta práctica fue incorporar y empoderar en el desarrollo municipal al género femenino, con la colaboración de la institución Trickle Up, mediante el programa Empoderando Mujeres y Adolescentes en Guatemala, y específicamente para el municipio de Chahal el proyecto titulado "proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación de hábitos de higiene de las personas que apoya Trickle up."

Se pretende cumplir con este programa promoviendo la importancia de la higiene personal en el hogar, así poder prevenir las enfermedades que se producen debido a la falta de hábitos de higiene.

1. Marco de Referencia

1.1. Antecedentes de la organización

En 1979, el programa Trickle Up comenzó a operar en la isla de Dominica en el mar Caribe, desde entonces se ha expandido a todo el mundo, generando fuentes de ingresos a microempresarios en 115 países. Trickle Up se encontraba entre un número pequeño de organizaciones sin fines de lucro que presentaba nuevas y radicales ideas para el tratamiento de la pobreza. Considera que las personas pobres, pueden ser los arquitectos de su propio progreso, confiando a ellos el manejo de dinero, ya sea en forma de subsidios o préstamos, de manera responsable y efectiva. Asimismo, las mujeres pueden ser una fuerza poderosa para el mejoramiento económico.

El enfoque de Trickle Up fue el de ayudar a los individuos directamente, a diferencia de las estrategias de desarrollo comunitario predominantes en ese entonces. Trickle Up, ha creído que las mejores decisiones no se tomarían en el Banco Mundial, la agencia estadounidense para el desarrollo internacional (USAID), las universidades o las fundaciones con base en los Estados Unidos sino en las aldeas rurales y en los barrios bajos urbanos donde los pobres viven y luchan por sobrevivir. Hoy día, estos valores son muy aceptados, pero es importante que Trickle Up fuera pionero en el campo del alivio de la pobreza. Los fundadores de Trickle Up también, tenían visiones claras sobre sus productos y servicios, a la vez que sobre la manera en que la organización debería operar.

1.2. Descripción de la organización

Trickle Up, es una organización no lucrativa, formalmente constituida, con reconocimiento legal y personería jurídica que ampara su intervención y que inicia acciones en Guatemala, a través de la oficina regional en Cobán, en el año 2008, en los departamentos de Alta Verapaz, Huehuetenango y Chimaltenango (Trickle Up Las Americas).

Como su nombre podría sugerir, Trickle Up (empujando hacia arriba), ha sido diseñado para alcanzar a aquellas personas que han quedado fuera del alcance de los programas de micro finanzas, debido a que no llenan los requisitos o no cuentan con las garantías necesarias para estos servicios (Trickle Up Las Americas).

Sus valores

- **apoya:** todas las personas tenemos el derecho de asegurar nuestro bienestar y el bienestar de nuestras familias. Nosotros estamos inspirados por la capacidad de las personas que viven en extrema pobreza y nos comprometemos a apoyarlos.
- **Escucha:** todos los puntos de vista deben ser escuchados. Escuchar a nuestros participantes, socios, trabajadores, directivos y donadores nos hace humildes y le agrega valor a nuestro trabajo.
- **Colabora en Trabajar juntos** mejora nuestra habilidad de alcanzar las metas en común. Luchamos por crear canales abiertos de comunicación, responsabilidades y roles claros, nos esforzamos por ser flexibles, transparentes y tener confianza mutua, tanto en nuestras relaciones internas como en las externas.
- **Trabaja con integridad:** debemos mantener los estándares más altos de ética. Nosotros nos fortalecemos con nuestra voluntad de cuestionar cualquier supuesto clave y hacer valer nuestros clamores. Nos hacemos responsables por lo que decimos, hacemos y por quienes servimos.
- **Tiene determinación:** la extrema pobreza se caracteriza por presentar muchos retos y complejidades. Como organización impulsada por resultados, nosotros confrontamos las barreras, aprovechamos las oportunidades y aceptamos los riesgos calculados, todo con el fin de servir a las personas que viven en extrema pobreza.

1.3. Ubicación de la organización

La oficina regional de las Américas se encuentra ubicada en la 4ta. Calle A 15'14, zona 4, del Municipio de Cobán, departamento de Alta Verapaz. El número telefónico de la oficina regional es el: 7951-1207 (Trickle Up Las Americas).

Actualmente interviene en los departamentos de Alta Verapaz y El Quiché, atendiendo a las personas, a través del trabajo coordinado con Instituciones socias entre las que se encuentran:

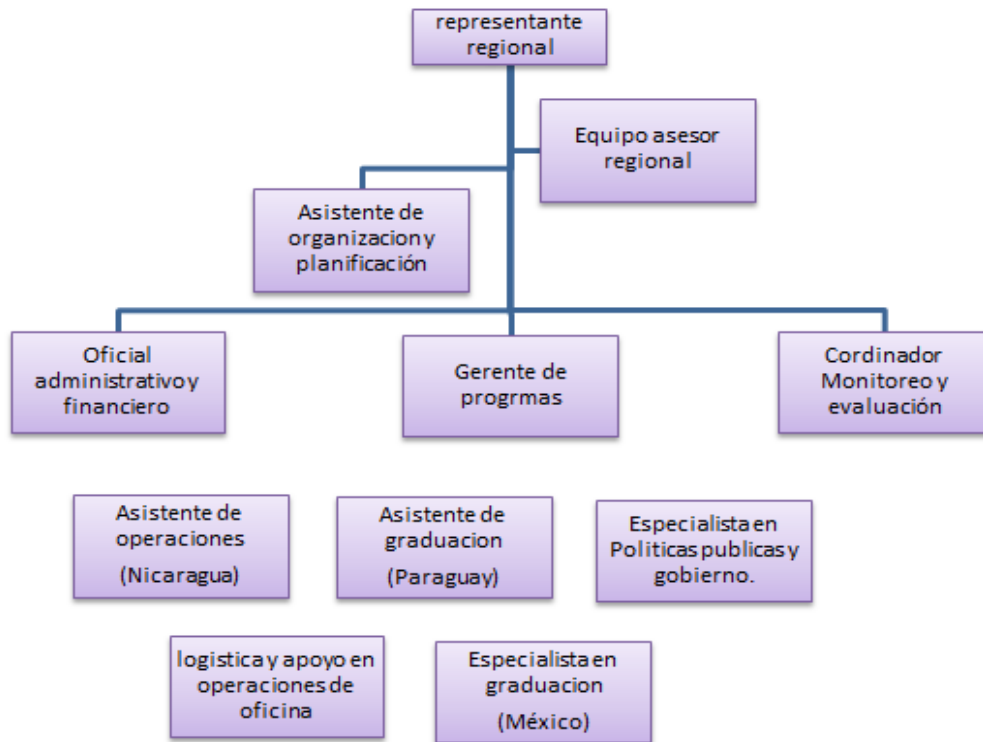
- Municipalidad de Ixcán, Quiche.
- Municipalidad de Cahabón
- Municipalidad de Cobán
- Municipalidad de Chahal
- FUNDALACHUA

1.4. Contexto en el que está ubicada la organización

Se enfoca exclusivamente en personas que viven en “extrema Pobreza”. Quienes son una subdivisión de la población que ha sido descrita como “extremadamente pobre.”

1.5. Organización

Imagen No. 1
Organigrama de la organización Trickle Up,



Fuente: Manual de procedimientos 2018, Trickle Up Las Américas

1.6. Visión

“Trickle Up empodera a las personas que viven con menos de un dólar al día para que tomen los primeros pasos para salir de la pobreza, proveyéndoles de los recursos para construir micro-empresas por una mejor calidad de vida” (Trickle Up Las Americas)

1.7. Misión

Trickle Up trabaja por un mundo en el cual todas las personas tengan acceso al igual que el control de los recursos que necesitan para vivir sus vidas con dignidad a la vez que los controlan un mundo que reconoce que el acceso es un derecho, no un privilegio. Nuestra visión es un mundo que ha sido exitoso en reducir la cantidad de pobres que viven en situación de extrema pobreza (Trickle Up Las Americas)

1.8. Programas Establecidos

Trickle Up diseña cada uno de los proyectos bajo el que usa una combinación adecuada de intervenciones, con una secuencia y de duración determinada. Se base en la cuidadosa selección de participantes, la planificación de medios de vida sostenibles, estudios de mercado, capacitación y acompañamiento, y el ahorro que crea una base solidad para que los participantes salgan de la extrema pobreza y alcanzar medios de vida sostenibles en un periodo de tiempo definido (Trickle Up Las Americas).

El programa en Guatemala cuenta con 4 proyectos:

- Proyecto de Desarrollo microempresarial Inclusivo
- Alianza para la Inclusión Rural –ARI-
- Empoderando Mujeres y Adolescentes en Guatemala
- Forjando Oportunidades de Vida para Mujeres Adolescentes y Jóvenes de la Eco región Lachua –FOVIMU

2. Marco Teórico

2.1. Programa

Empoderando Mujeres y Adolescentes en Guatemala

2.2. Salud Materna

Para la UNICEF (2005) menciona:

La mujer guatemalteca corre un gran riesgo a la hora del parto debido a que el lugar donde se atienden estos, en su mayoría, es en el hogar. Tan sólo un 3% de las mujeres indígenas asisten a un hospital o clínica privada.

Con un 80% de partos de mujeres indígenas atendidos en el hogar, seguido por un 16% de partos asistidos por centros de salud. A nivel nacional las mujeres atienden su parto por medio de una comadrona con un 47.5% más que todo en las regiones de noroccidente y suroriente. Este tipo de asistencia se acentúa más en las mujeres indígenas y sin educación con un 63.7% y 60.7% respectivamente.

Las adolescentes de 15-19 años son las que tiene un mayor número de nacimientos, ya que reportaron para el 2006 el 17.72% de los nacimientos totales del país (UNICEF, 2005).

2.3. Salud sexual y reproductiva del adolescente guatemalteco

Según la Encuesta Nacional de Salud Materno Infantil, (2010). Un 51% de adolescentes menores de 15 años no utilizó anticonceptivo en su primera relación debido a que no conocía ningún método.

Esto se replica en el rango de 15 a 17 años y esta fue la principal razón que dicen del por qué no se usó protección.

La otra razón por la cual no se utilizó anticonceptivo la primera vez es porque el objetivo era tener un hijo donde el rango de mayor edad identificó como su razón principal con un 33%. El factor inesperado y el machismo son otras de las causas del por qué no se utilizó condón en la primera relación sexual. Sólo el 2.8% de mujeres adolescentes indígenas que tuvieron su primera relación sexual antes de los trece años utilizaron anticonceptivos, y tan sólo un 3.6 de mujeres no indígenas lo usaron.

El embarazo de mujeres adolescentes es un problema de salud pública, ya que según las estadísticas, 24,258 mujeres entre los 10 y 24 años estuvieron embarazadas durante el año 2008. Al desglosarlo por edades, corresponden a 483 entre 10 y 14 años 10,563 entre 15 y 19 años y 13,212 en el rango de 20 y 24 años.

De acuerdo con el MSPAS (2010)

Los departamentos que reportan mayor número de mujeres adolescentes y jóvenes embarazadas son Quiché, Alta Verapaz y Quetzaltenango, en los tres departamentos con predominancia de población indígena, altos índices de pobreza y pobreza extrema, y sin acceso a información y educación sexual reproductiva.

Además de los embarazos en adolescentes, la falta de educación sexual tiene también como consecuencia la falta de información para que puedan protegerse de enfermedades de transmisión sexual y de VIH. Para el año 2009, el número de personas con VIH o SIDA fue de 61,512; de estos, el 23% corresponde a jóvenes entre 15 y 24 años. La transmisión sexual representa el 94% de los casos y se presentan 6,567 nuevas infecciones cada año.

2.4. Embarazos en adolescente de Guatemala

Según la OMS, (2007)

Se define el embarazo en la adolescencia como “aquel que se produce entre los 10 y los 19 años”, independientemente del grado de madurez biológica o psicológica y/o independencia de la y el adolescente en relación con su núcleo familiar de origen.

El embarazo y la paternidad durante la adolescencia son factores de riesgo tanto para los padres como para los hijos. En Guatemala, según datos del Programa Nacional de Salud Reproductiva/MSPAS, (2007), del total de embarazos atendidos en el 2010 el embarazo en adolescentes es del 19.9% y la muerte materna es del 17%.

Factores de riesgo que influyen en el embarazo durante la adolescencia, según (MSPAS, 2007).

Factores individuales:

- Abandono escolar,
- Dificultad para planear proyectos de vida,
- Baja autoestima,
- Falta de actitud preventiva
- Menarquía precoz
- Conducta antisocial
- Abuso de sustancias
- Sentimiento de desesperanza
- Bajo nivel educativo

Factores familiares:

- Familias disfuncionales y/o en crisis
- Pérdida de un ser querido
- Enfermedad crónica de algún familiar
- Madre o hermana con embarazo en la adolescencia
- Madre o padre ausente
- Madres o padres indiferentes

Factores sociales:

- Migración
- Pobreza
- Marginación social
- Mensajes contradictorios con respecto a la sexualidad en general
- Violencia

2.5. Salud sexual y reproductiva

UNICEF (2005) menciona:

Es una condición general de bienestar físico, psíquico, personal y social en todos los aspectos relacionados a la sexualidad humana, a las funciones y procesos del sistema reproductivo, a una vida sexual coherente con la dignidad personal y a opciones de vida que permitan gozar una vida sexual satisfactoria y libre de riesgos, así como tener la libertad para decidir sobre la conducta reproductiva en una forma responsable.

La salud reproductiva la conferencia internacional de 1994 sobre la población y desarrollo (CIPB), manifestó la importancia de la salud reproductiva, con el fin de lograr el bienestar global de las mujeres y su petición de programas, con la finalidad de mejorar la disponibilidad y calidad de los programas.

La salud reproductiva es un estado de completo bienestar físico, mental y social, en todo lo relacionado con el sistema reproductor y no solamente la ausencia de afecciones a enfermedades. La salud reproductiva implica, que la persona pueda llevar una libertad sexual satisfactoria, segura, que tenga la posibilidad de reproducirse y la libertad para decidir cuándo y con qué frecuencia lo desea.

La salud reproductiva tiene dos sectores importantes para este estudio:

- Sexualidad
- Planificación Familiar

2.5. Salud sexual y sexualidad

Según UNICEF define:

La sexualidad y el bienestar sexual del adolescente son componentes integrales de su salud y desarrollo. Todos los seres humanos son intrínsecamente sexuales y el desarrollo sexual evoluciona durante la infancia y la adolescencia, sentando las bases para la salud sexual del adulto.

Adaptarse a los cambios sexuales y proteger su salud, incluyendo el conocimiento sobre reproducción humana, la planificación familiar y las infecciones de transmisión sexual.

El periodo adolescente es un momento oportuno para abordar la salud sexual y las inquietudes sobre la sexualidad con el fin de mejorar la salud general de los jóvenes. Un desarrollo sexual saludable depende de la satisfacción de las necesidades básicas humanas como son el deseo de contacto, la intimidad, la expresión emocional, el placer, la ternura y el amor.

La salud sexual incluye la salud reproductiva, pero se extiende más allá de la atención relacionada con la reproducción. La salud sexual es la experiencia de un proceso continuo de bienestar físico, psicológico y sociocultural relacionado con la sexualidad. La salud sexual se evidencia en las expresiones libres y responsables de capacidades sexuales que conducen a la armonía personal y al bienestar social, enriqueciendo la vida individual y social.

De acuerdo con UNICEF (2005)

El término salud sexual implica un sentido de control sobre el propio cuerpo, un reconocimiento de los derechos sexuales y está fuertemente influenciado por las características psicológicas de un individuo, como su autoestima y su bienestar emocional y mental además de la cultura y el ambiente donde vive.

El desarrollo completo de la sexualidad es esencial para el bienestar individual, interpersonal y social, e incluye temas como sexo, género, identidad sexual y de género, orientación sexual, erotismo, apego emocional, amor y reproducción. Se experimenta o se expresa en pensamientos, fantasías, deseos, creencias, actitudes, valores, actividades, prácticas, funciones y relaciones. La salud sexual se apoya en el autocontrol para decidir cuándo se comienza la actividad sexual, control sobre la elección que haga la pareja sexual, y control sobre la frecuencia de la actividad sexual.

La salud sexual incluye el derecho a postergar y/o rechazar relaciones sexuales, particularmente si éstas pueden conducir a consecuencias negativas como un embarazo no deseado o una infección.

El reconocimiento de los derechos sexuales es inherente a la salud sexual, lo que implica que los individuos tienen derecho a libertad sexual, privacidad, equidad, placer y a elegir de forma libre y responsable. Las personas necesitan saber cuáles son las consecuencias potenciales de sus acciones, y las decisiones autónomas de un individuo no pueden denominarse saludables si son coercitivas para otra persona.

2.6. Planificación familiar

Según la OPS (1996) se define:

La Planificación Familiar como un proceso tendiente a armonizar la reproducción humana en el nivel familiar de acuerdo con las necesidades de salud y bienestar de la familia, para

ello contamos en la actualidad con mecanismos para evitar un embarazo no deseado, los denominados métodos anticonceptivos.

2.7. Clasificación de los métodos de planificación familiar

Así como hay diversas estrategias de planificación familiar, también existen diferentes métodos. Todos sirven para un mismo fin el cual es prevenir embarazos no planeados.

De acuerdo con la OPS (1996)

Pero cada método es diferente, ya que su utilidad depende de los principios, valores y necesidades de cada persona o pareja, así como de la seguridad que cada método ofrece. A cada persona y a cada pareja le corresponde el derecho de elegir de manera libre, responsable e informada, el método de planificación familiar que prefiera.

2.8. Hábitos de Higiene

Según Young y Williams (1989)

La higiene, se define como algo que va más allá de un espacio concreto como puede ser el escolar o el familiar. La higiene se debe concebir como un concepto más amplio, que abarca: la higiene corporal, el vestido, la vivienda, o contexto, por esto es muy importante plantearlo desde edades muy tempranas.

Para hablar e introducir la palabra hábito se deben plantear unas actividades que mantienen una lógica y una coherencia constante, ya que la adquisición de cualquier hábito requiere por parte del docente una metodología rigurosa. A su vez esto facilita que los niños/as

incorporen en su vida personal aspectos que son primordiales si lo que se desea es educar para mejorar el bienestar integral del alumnado.

Promocionar la salud significa incrementar nuestra calidad de vida, alcanzar un mayor nivel de satisfacción de nuestras necesidades, mejorar nuestras funciones vitales, desarrollar nuestras potencialidades.

La educación en higiene es parte fundamental de la capacitación de los maestros, por lo tanto es necesario que permanezcan en constante aprendizaje para mantener al día los conocimientos y poder sensibilizar a los estudiantes a cerca de un tema tan importante como este.

Según Adams, Bartram, Chartier & Sims (2010)

Muchos de los niños y niñas aprenden algunos de los hábitos de higiene más importantes en la escuela y para varios es el lugar en donde los conocen por primera vez, ya que no se fomentan o no pueden aplicarse por primera vez en sus hogares. Los docentes pueden ser agentes efectivos para promover la higiene al brindar educación en higiene y servir como modelos de conducta para los escolares. Las comunicaciones entre la escuela y el hogar, por ejemplo, a través de reuniones de padres y maestros deben usarse para vincular la promoción de la higiene en la escuela y en el hogar.

Sin embargo, los buenos hábitos y la efectividad en la promoción de la higiene en las escuelas están severamente limitados en los sitios con instalaciones inadecuadas, por lo tanto la salud debería de promoverse de distintas maneras en todos los aspectos del entorno y las actividades escolares logrando bajar el gasto de la escuela y permitiendo que los mismos estudiantes colaboren con mantener limpias las aulas y los baños.

Los escolares deben de adquirir conocimiento acerca de la higiene ya que necesitan adoptarlo para su vida diaria y mantener estilos de vida saludables, esto se puede lograr bajo la influencia de un catedrático realizando distintos métodos de aprendizaje, como métodos participativos y didácticos para que puedan aprender de una manera lúdica.

2.9. Tipos de higiene

La higiene se divide en dos grandes áreas, en la higiene corporal y la higiene mental, las dos son muy importantes para garantizar la salud y el bienestar de las personas.

- Higiene corporal: se refiere al cuidado y aseo del cuerpo.
- Higiene mental: se refiere al conjunto de valores y hábitos que ayudan a las personas a relacionarse de una mejor forma con los demás, que son respetados, apreciados, y valorados dentro de un grupo social.

El tema de la higiene es esencial tratarlo desde temprana edad para que estos hábitos sean parte de la vida diaria de los niños.

En la presente investigación se enfoca únicamente la higiene corporal de los niños debido a las necesidades de la escuela con la que se trabajará. La higiene mental está más orientada al área de la psicología que al de la comunicación.

- Higiene personal o corporal:

La higiene personal es aseo, limpieza y cuidado del cuerpo. Tener una buena higiene personal depende de cada persona. La autoestima juega un papel muy importante en cuanto a este tema, porque las personas deben valorarse y esforzarse por verse y mantenerse bien y así sentirse plenos con ellos mismos y dentro de grupos de personas.

La práctica de la higiene personal es una responsabilidad individual, por lo tanto es indispensable recibirla desde temprana edad, porque se adquiere bajo un proceso de educación tanto en la escuela en donde los catedráticos la fomentan, como en el hogar para que la enseñanza sea en conjunto.

Higiene corporal se divide en:

Limpieza de la piel: es importante la limpieza porque en la piel se encuentran las glándulas sudoríparas y las sebáceas, estas son las encargadas de la secreción, por eso es importante realizar un baño o ducha al día tomando en cuenta lavar las siguientes áreas del cuerpo: limpieza de los genitales, de manos y pies con jabón de cuerpo, y lavar el pelo con champú para evitar la aparición de parasitosis.

Limpieza de las manos: las manos se utilizan en todo momento, constituyen la parte más visible de nuestro cuerpo después de la cara por lo tanto necesitan de limpieza constante, también conforman uno de los mecanismos más frecuentes de transmisión en la cadena de la infección. Es importante tener las uñas cortas y limpias ya que allí es en donde se almacenan las bacterias, para disminuir la cantidad es necesario lavarse las manos con frecuencia y no olvidar hacerlo antes y después de cada comida con agua y jabón.

Los oídos: el canal del oído se limpia solo, para secar o limpiar la parte externa del oído se debe utilizar un pañuelo o papel seco, no se debe de introducir ningún objeto porque puede dañar la piel delicada que cubre el canal del oído e incrementar el riesgo de tener infecciones.

Los ojos: los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, el cual está construido por el sistema lacrimal, es decir a través de las lágrimas. Para proteger los ojos no se deben de tocar con las manos sucias, y si es necesario llevar las gafas. Al momento de estudiar se debe de utilizar buena luz y no se debe de leer estando acostado para no forzar los músculos del ojo.

Limpieza de los dientes: el mal aliento, así como los malos olores, es una de las principales causas de rechazo en las personas. Una manera de prevenirlo es haciendo un adecuado lavado de dientes

después de cada comida para eliminar residuos de alimentos, de esta forma también se previene la carie dental y la debilidad y sangrado de las encillas.

Limpieza de nariz: su función principal es la respiración, proveyendo a los pulmones de aire, la protección de la nariz es la mucosidad nasal que evita la filtración de microbios. Para poder evitar infecciones se debe llevar siempre un pañuelo para sonarse, es importante hacerlo suavemente sin presionar o tapar la nariz y se debe de intentar estornudar lejos de las personas para evitar el contagio de alguna enfermedad.

Higiene de la ropa y el calzado: la ropa se utiliza como barrera de protección frente al medio y para mantener el equilibrio térmico; es una prolongación de la piel y debe reunir una serie de características básicas como son: proteger, favorecer en movimiento y permitir la transpiración. El calzado debe ser acorde al tamaño del pie así se evitara ampollas, debe de estar en buenas condiciones y ser resistentes al agua para no crear malos olores o algún tipo de hongo.

3. Diagnóstico Institucional

3.1. Justificación

El desarrollo de los pueblos es progresivo y necesita del apoyo de todas y todos. Para lograr este desarrollo de las comunidades deben existir unificaciones de instituciones gubernamentales y no gubernamentales.

Es necesario el poder conocer a *Trickle Up*, considerando que es una organización internacional sin fines de lucro; que su finalidad es ayudar a través de programas sociales dando un enfoque prioritario a las mujeres para dar los primeros pasos para salir de la pobreza, su nicho estratégico son las personas ultra pobres.

3.2. Alcances

El presente diagnóstico se realizó en la organización *Trickle Up*, en el área social específicamente. Geográficamente se localiza en el municipio de Chahal, y tiene como fin principal la promoción y atención del género femenino, en situación de pobreza, para lograr su desarrollo integral.

3.3. Metodología

Para el diagnóstico de la institución se dividió en dos fases, teniendo como base fundamental el FODA. Seguido a esto, se tiene el trabajo de campo, el cual consistió en visitar hogar y grupos ya organizados de la institución, con el propósito de trabajar capacitaciones orientadas a la formación familiar. Se complementó con el trabajo de gabinete. Lo que permitió obtener una información más acertada de la institución anfitriona.

1.2. Identificación de la situación de la Institución o área de intervención

Cuadro No. 1

Descripción del FODA de la institución Trickle Up

Fortalezas:	<ul style="list-style-type: none">•F1. Módulos Estructurados con temáticas básicas, para iniciar actividades Microempresariales, enfocados al personal Técnico.•F2. Personal técnico capacitado para el desarrollo de los Módulos.. Se cuenta con uso de tecnología. (sistema de monitoreo y evaluaciones)•F3. Cuenta con un sistema metodico y multidisciplinario que integra el equipo Trickle up.•F4. Apoyo de estudiantes universitarios en el acompañamiento de grupos.
Oportunidades:	<ul style="list-style-type: none">•O1. Expansión de apoyo internacional.•O2. Oportunidad de nuevas alianzas con instituciones que apoyen temáticas y capacitaciones de seguridad alimentaria y reproductiva.•O3. Empoderamiento de las participantes sobre el tema de emprendimiento.•O4. Módulos de capacitación permiten sesiones de aprendizaje dinámicas y participativas.
Debilidades:	<ul style="list-style-type: none">•D1. No hay una estrategia adecuada para retener y comprometer al personal y grupos participantes.•D2. El factor tiempo no permite cubrir el acompañamiento grupal e individual. La falta de personal no permite cubrir todas las actividades de campo.•D3. Falta de compromiso del personal con los grupos organizados, por una mala motivación de grupo. Falta de comunicación y organización en el equipo técnico.•D4. Personal técnico capacitado no hace innovaciones para la transmisión de conocimientos a los participantes.
Amenazas:	<ul style="list-style-type: none">•A1. Desintegración de grupos por falta de seguimiento y la atención a grupos.•A2. La temporada de escases afecta las actividades productivas•A3. Incumplimiento de acuerdos de organización social.•A4. Inserción de nuevas organizaciones con fines lucrativos.

Fuente: Elaboración propia con base a información recabada en la institución Trickle Up (2018)

1.3. Descripción, análisis y jerarquización de la situación identificada

Cuadro No. 2
Jerarquización de los problemas o necesidades

Problemas o necesidades priorizadas	Causas del Problema priorizado	Consecuencias del problema priorizado
<p>Problema o necesidad.</p> <p>Falta de capacitación y actualización de parte de la institución para las beneficiarias de los proyectos en relación al tema de higiene personal.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • La carencia de material Gráfico y audio visual. • Falta de personal para capacitar. 	<ul style="list-style-type: none"> • Poca participación de los socios. • Desinterés de capacitadores y beneficiarios de la institución.
<p>Problema priorizado 2</p> <p>Carencia de instrumentos de medición de resultados de capacitación a participantes del programa</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Poco conocimiento de aplicación de instrumentos que ayudan a evaluar el desarrollo de los participantes. 	<ul style="list-style-type: none"> • Desconocimiento del avance de los proyectos y programas para con las personas que participan en dichos programas. • Limita determinar con claridad, qué porcentaje de la población está entendiendo y apropiándose de los temas de capacitación.
<p>Problema priorizado 3</p> <p>Inconsistencia de facilitadores. No se tiene</p>	<p>No hay Instrumentos y herramientas de Trickle Up, para la identificación</p>	<p>Participación de personas que no tienen necesidad alguna, o</p>

un monitoreo y participación constante con los grupos asociados.	de personas en condiciones de pobreza extrema.	simplemente no les interesan los programas.
Problema priorizado 4 Facilitadores, no aplican Metodología de Inserción Comunitaria sugerida por Trickle Up.	Por la falta de tiempo y de recursos no se aplica la metodología propuesta por la organización para la inserción de comunidad en los programas propuestos.	Poca participación de la comunidad.

Fuente: Elaboración propia con base a datos obtenidos de los talleres realizados con el personal (2018)

1.4. Análisis del problema priorizado

El municipio de Chahal, tiene dificultades con el desarrollo del género femenino, por mucho tiempo han estado aisladas del desarrollo de las comunidades. Como muestra de ello se ven en las comunidades del municipio adolescentes a muy temprana edad formando hogares, quitándose de esta manera las oportunidades de desarrollo y superación personal.

Aunado a ello está el repunte de enfermedades que se dan en la zona por las falta de roles de aseo e higiene personal y familiar.

El género femenino debería ser el ente fundamental del desarrollo y del núcleo familiar, y para ello deberían de cumplirse y satisfacerse una serie propiedades.

Una de las prioridades a nivel de familia es la mejora de las condiciones de higiene personal y familiar, ya que esto contribuirá a tener mejores condiciones en salud. Disminuyendo las enfermedades en el núcleo de la familia.

2. Proyecto o propuesta de solución a la problemática priorizada

4.1. Identificación de la propuesta o proyecto

La propuesta tiene como fin proponer una serie de materiales de comunicación educativos que contribuyan a la formación de hábitos de higiene, de las y los participantes en los distintos programas de Trickle Up, en el municipio de Chahal.

4.1.1. Nombre de la propuesta o proyecto

Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación de hábitos de higiene de las personas que apoya trickle up.

4.1.2. Responsables de la ejecución

Las personas responsables de la ejecución de esta propuesta serán los colaboradores directos de la asociación Trickle Up.

4.1.3. Ubicación geográfica

El proyecto se ejecutará en el municipio de Chahal, Alta Verapaz, en las comunidades donde colabora y trabaja Trickle Up.

4.1.4. Duración estimada

El proyecto se ejecutará aproximadamente en seis meses calendario.

4.1.5. Presupuesto estimado

Se estima que la adquisición e impresión de la documentación tendrá un costo de Q 3,500.00

4.2. Introducción de la propuesta o proyecto

Las instituciones educativas, sociales deberían tener dentro de sus objetivos la formación y la capacitación de las personas. Una de las temáticas más importantes debería ser la práctica de hábitos higiénicos, para una buena salud.

Para Trickle Up la formación integral de las personas es esencial por ello que en conjunto propone las capacitaciones para las personas que participan en los programas de la asociación.

Como parte de esta formación a las beneficiarias de los proyectos que fomenta Trickle Up se propone el proyecto, denominado "Proyecto de comunicación educativa que contribuya a mejorar la formación de hábitos de higiene de las personas que apoya Trickle Up.", esto tiene como fin principal mejorar las condiciones de vida de las familias en especial en el área rural.

Dicha propuesta pretende desarrollarse a través de los facilitares de la asociación TRICKLE UP, quienes deberán integrar esta propuesta a su planificación anual, y ejecutarse en su tiempo productivo con el propósito de alcanzar los objetivos a un mediano plazo.

4.3. Justificación de la propuesta o proyecto

En el municipio de Chahal, la carencia de información de los hábitos de higiene ha afectado a gran cantidad de la población, siendo más sobresaliente en las áreas rurales, esto debido a la falta de atención de parte de las autoridades y la falta de servicios básicos mínimos para el desarrollo.

Es necesario el buscar la manera correcta para poder incluir en la formación la importancia de la higiene en el hogar, así poder prevenir enfermedades e infecciones en las personas.

El no contar con la formación en higiene personal puede aumentar las enfermedades en los integrantes de las familias, haciendo que esto se vuelva un problema ya que la situación económica que viven en las familias no alcanza para tratarse enfermedades haciendo que el promedio de mortalidad vaya en aumento.

Estas situaciones hacen que esta necesidad de formación sea de importancia para mejorar las condiciones de subdesarrollo que viven la mayoría de las familias en el área rural.

El proyecto se realiza con el fin de mejorar las condiciones de vida de las familias de las comunidades donde se logró hacer la práctica, siendo ellas Sepac y Santa Rita. Este mejoramiento de las condiciones de vida se deberá iniciar con procesos de capacitación e educación. Teniendo como principio general la educación y capacitación en la higiene personal.

4.4. Objetivos de la propuesta o proyecto

4.4.1. Objetivo general

Desarrollar una propuesta de material educativo que contribuya a la formación y capacitación de hábitos de higiene en las participantes de los programas de la institución Trickle Up, en el municipio de Chahal, Alta Verapaz.

4.4.2. Objetivos específicos

- Establecer los contenidos de los materiales en función de las necesidades de información y los requerimientos de los vecinos participantes
- Elaborar los materiales y contenidos desde las experiencias y necesidades de formación y educación de los grupos participantes
- Validar la propuesta de materiales con el grupo objetivo y los responsables de Trickle Up

4.5. Desarrollo de la propuesta

El objeto es promover la importancia de la higiene personal en el hogar así poder prevenir las enfermedades que se producen debido a la falta de hábitos de higiene.

- Concientizar a las personas para que la salud se convierta en un verdadero valor universal y de importancia para la familia.
- Sustituir costumbres que eran negativas en cuanto a la salud y reemplazarlas por otras que sean favorables al bienestar de las familias

- Crear costumbres positivas que mejoren la salud de las personas de manera individual y colectiva, en especial en el área rural donde más se ven afectadas
- Promover situaciones favorables de tipo material o social, que favorezcan y apoyen costumbres positivas relacionadas con la salud.

4.6. Descripción de la población beneficiaria

- Beneficiados directos:

34 mujeres y adolescentes que participan activamente en los programas de TRICKLE UP, en las comunidades de Santa Rita y Sepac, del municipio de Chahal.

- Beneficiados indirectos:

Las familias de las 34 mujeres entre ellos, esposo, hijos, padres, etc.

4.7. Descripción de las actividades a desarrollar

Los pasos para el desarrollo del proyecto son:

Inicialmente se visitó a dos comunidades específicamente la comunidad de Sepac y Santa Rita quienes sirvieron como muestra para la realización del proyecto de comunicación educativa en apoyo a la formación de los hábitos de higiene.

- Elaboración del anteproyecto
- Identificación de sujetos y fuentes para llevar a cabo el estudio
- Desarrollo del diagnóstico para establecer contenidos y materiales idóneos

- Diseño y desarrollo del material
- Validación del material

4.8. Riesgos y sostenibilidad

Riesgos

- La falta de presupuesto para la ejecución del proyecto.
- Una posible finalización de la participación de La asociación Trickle up en el municipio de Chahal
- La falta de participación de los beneficiarios de los programas de La asociación Trickle up

Sostenibilidad

- El interés de los que dirigen La asociación Trickle up, en el municipio de Chahal.
- La colaboración de la municipalidad de Chahal, para con la asociación La asociación Trickle up.

4.9. Presupuesto detallado

Cuadro No. 3
Presupuesto de la Propuesta o Proyecto

Rubros	Unidades	Costo Unitario	Total, en Q
Actividades del proyecto			
Taller de Capacitación	10	0	0
Asamblea comunitaria	5	0	0
Recursos Materiales			
Computadora	1	0	0
Materiales impresos	0	0	Q1700.00
Papelógrafos y Marcadores	0	0	Q 500.00
Recursos Humanos			

Capacitadora	1	0	0
Facilitadora	1	0	0
Movilización y gastos del proyecto			
Movilización	10	0	Q300.00
Alimentación (Refacción)	200	Q5.00	Q1000.00
TOTAL			Q3500.00

Fuente: Elaboración propia (2018)

Conclusiones

Las mujeres en su mayoría adolescentes tienen alta incidencia de pobreza, esto por la falta de empleo, inseguridad y falta de una educación integral que abarque todos los principios fundamentales de desarrollo.

Se estableció que la prioridad emergente en las familias participantes es la falta de educación en salud, ya que esto propicia hasta ahora una serie de enfermedades en los integrantes de familia, afectando su desarrollo físico, emocional.

En conjunto con TRICKLE UP, mujeres participantes de los programas y colaboradores de la Universidad Panamericana, se da prioridad al proyecto presentado, buscando que este responda a las necesidades de las mujeres participantes.

Recomendaciones

Impartir talleres vivenciales más recurrentes a las mujeres y adolescente concientizándolos de lo importante que es prevenir y tener conocimiento acerca de lo que sucede por la falta de higiene.

Trickle Up, debe continuar inculcando los hábitos de higiene dentro y fuera de las reuniones para que con el tiempo se logre construir un hábito en las participantes.

Utilizar los medios de comunicación local para transmitir la importancia de la higiene personal, en cada núcleo familiar.

Utilizar la propuesta del programa como un medio las participantes puedan mejorar sus condiciones de vida, en relación a la salud, como uno de los componentes esenciales para el desarrollo.

Referencias

- Adams, J.; Bartram J.; Chartier Y. & Sims J. (2010). Normas sobre agua, saneamiento e higiene para escuelas en contextos de escasos recursos, e higiene para escuelas en contextos de escasos recursos. Guatemala. 2010.
- Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Salud Reproductiva en Adolescentes de Guatemala: Un análisis Cualitativo y Cuantitativo, Guatemala, 2005 Primera edición Dr. Miguel Garcés at el
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. “Guía de prevención del embarazo en la adolescencia en Guatemala; responsablemente “2009-2010, Guatemala, junio, 2010.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Guías Nacionales de Salud Reproductiva, Tomo I, Planificación Familiar. Guatemala 2007.
- Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. “Programa de salud reproductiva y Planificación Familiar “1996-2000 lima, enero 1996.
- Trickle Up Las Americas. Manual de procedimiento *Manual de procedimientos*. Coban A.V. : Trickle Up Las Americas, 2017.

Anexo

Anexo 1

Plan de trabajo

1. Justificación

El desarrollo de los pueblos debe medirse por su nivel de educación y formación integral que hace el nivel de criterio de sus habitantes sea distinto y tenga la capacidad de decidir en bien de todos. El plan de trabajo que se presenta a continuación se orienta con el propósito de poner en práctica el conocimiento adquirido en la Licenciatura de Trabajo Social con Orientación en Desarrollo Sostenible de la Universidad Panamericana y en aportar al fortalecimiento del desarrollo sostenible en la organización Trickle Up Las Americas, que tiene una de sus oficinas y programas en el municipio de Chahal, Alta Verapaz.

2. Objetivos

Contribuir en la formación integral de los grupos de mujeres asociadas con la organización Trickle Up Las Americas en el municipio de Chahal, Alta Verapaz.

2.1 Objetivos específicos

- Mejorar el nivel de convivencia familiar y comunitaria de las mujeres que integran la organización Trickle Up Las Americas.
- Fortalecer las organizaciones locales de mujeres del municipio de Chahal.
- Promover la inclusión de adolescentes a los programas que desarrolla Trickle Up Las Americas, en el municipio de Chahal.

3. Descripción del Centro de práctica

Tiene como fin principal la inclusión de mujeres adultas y adolescentes en actividades de desarrollo sostenible, mediante programas de desarrollo económico.

4. Planificación de Actividades

Tabla No. 1
Cronograma

No.	ACTIVIDADES POR SEMANA	SEPTIEMBRE					OCTUBRE				NOVIEMBRE			
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	1	2	3	4
1	Solicitud de ingreso a la institución para realizar la práctica.	x												
2	Planificación de actividades y capacitaciones a realizar en lugar de la practica (Trickle Up Las Americas)			x	X									
3	Charla y capacitación sobre el tema: prevención de violencia intrafamiliar en la comunidad Sepac.						X							
4	Charla y capacitación sobre el tema: Derechos sobre salud sexual y productiva en la comunidad Sepac.							X						
5	Charla y capacitación sobre el tema: practica de higiene personal y vivienda, en la comunidad Sepac.										X			
6	Charla y capacitación sobre el tema: prevención de violencia intrafamiliar en la comunidad Santa Rita.						X							

- Grupos focales
- Sistematización

6. Delimitación

La práctica se desarrollará en un lapso de ocho semanas comprendidas entre los meses de septiembre a noviembre, en las comunidades de Sepac y Santa Rita, ambas del municipio de Chahal.

7. Responsable

Leslie Noeli Samayoa López

8. Supervisión

Licda. Maria Elvira Caal Tum

Cargo dentro de la organización.

Técnico de Campo

Programa o área

Oficina Triquelo Up

’’ Jóvenes empoderados e inclusión socioeconómico con personas con discapacidad’’

Anexo 2

Fotografías

Fotografías No. 1 y 2 reuniones con mujeres de la organización



Fuente: Leslie Samayoa (2018)

Anexo 3

Listados de asistencia

Listado de asistencia
 Integrantes de Santa Rita
 Tricke Up

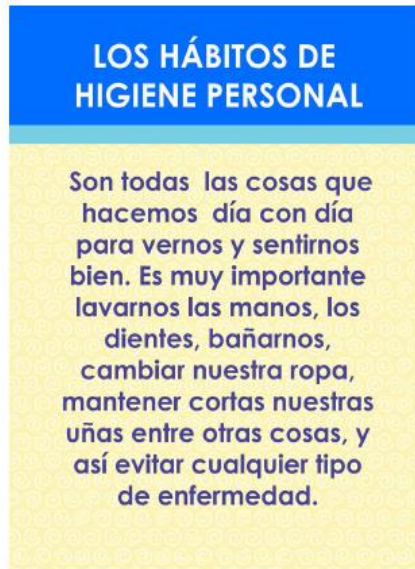
GRUPO: Virgen de Guadalupe 2018-2019
 Municipio Chahal Socio: MCH

Nombre de integrantes de grupo				
Ana Cucul Maquin				
Mariela Elizabet Pop	Mariela	Elizabeth	Boi	Pop
Matilde Cu Tzalan	Matilde	Matilde	Tzalan	Tzalan
Marta Chaneb'ico				
Alida Estela Paquiul Te	Alida paqui	Alida paquiul	Alida paqui	Alida paquiul
Laura Choc Güic	Laura	Laura	Laura	Laura
Hertinda Choc cucul	Hertinda	Hertinda	Hertinda	Hertinda
Paulina Chiac				
Vilma Raquel Cucul	vilma	vilma	vilma	vilma
Sara Gloria Ovulen	Sara gloria	Sara gloria	Sara gloria	Sara gloria
Alberding Maquin				
Evelin Maquin				
Evelin Griselda Bul				
Yessenia Bul Tzir				
vasilia Bul Pop	Basilia	Basilia	Basilia	Basilia
Luisa Chub				

Leslie Samayoa Lopez

Anexo 4

Gráficos sobre hábitos de higiene personal



HIGIENE PERSONAL

La higiene personal es la limpieza y cuidado que le damos a nuestro cuerpo.

Esta depende de cada persona para verse y sentirse bien.

EL BAÑO DIARIO



EL BAÑO DIARIO

Es importante bañarse por lo menos una vez al día aplicando jabón en cada una de las partes de nuestro cuerpo para eliminar las bacterias.

Al terminar de bañarse es importante secarse con una toalla limpia.

LAVADO DE MANOS

LAVADO DE MANOS



Las manos las usamos en todo momento, es por eso que es importante lavarlas con agua y jabón cada vez que sea necesario, enjabonándolas durante 20 segundos antes de retirar el jabón.

LIMPIEZA DE OIDOS



LIMPIEZA DE OIDOS

El canal del oído se limpia solo, para secar o limpiar la parte de afuera del oído debemos usar un pañuelo o papel seco, NO se debe meter nada dentro del oído porque podemos lastimar la delicada piel que cubre el canal del oído.



LAVADO DE DIENTES



LIMPIEZA DE NARIZ



CORTE DE UÑAS



CEPILLADO DE PELO

