

Erick Antonio Zaldaña Vásquez

Módulo Pedagógico: “La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”.

Asesor: Lic. Esteban Cifuentes Argueta



USAC
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

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

Guatemala, septiembre 2016

El presente informe del Ejercicio Profesional Supervisado, fue elaborado como requisito previo a su graduación en el grado de Licenciado en Pedagogía y Administración Educativa.

Guatemala, septiembre 2016

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
CAPÍTULO I	1
1. Diagnóstico	1
1.1 Datos generales de la institución patrocinante	1
1.1.1 Nombre de institución	1
1.1.2 Tipo de institución	1
1.1.3 Ubicación geográfica	1
1.1.4 Visión	1
1.1.5 Misión	1
1.1.6 Políticas	1
1.1.7 Objetivos	2
1.1.8 Metas	2
1.1.9 Estructura organizacional	2
1.1.10 Recursos	3
1.2 Técnicas para efectuar el diagnóstico	3
1.3 Lista de carencias	3
1.4 Datos generales de la institución beneficiada	3
1.4.1 Nombre de la institución	3
1.4.2 Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza	4
1.4.3 Ubicación geográfica	4
1.4.4 Visión	4
1.4.5 Misión	4
1.4.6 Políticas	4
1.4.7 Objetivos	4
1.4.8 Metas	4
1.4.9 Estructura organizacional	5
1.4.10 Recursos	5
1.4.11 Materiales	5

1.4.12	Financieros	6
1.5	Lista de análisis de problemas	6
1.6	Cuadro de análisis y priorización de problemas	6
1.7	Problemas seleccionados	7
1.8	Análisis de viabilidad y factibilidad	8
1.9	Conclusión: Problema seleccionado y solución factible	10
CAPÍTULO II		11
2.	Perfil del proyecto	11
2.1	Aspectos generales	11
2.1.1	Nombre del proyecto	11
2.1.2	Problema	11
2.1.3	Localización	11
2.1.4	Unidad ejecutora	11
2.1.5	Tipo de proyecto	11
2.2	Descripción del proyecto	11
2.3	Justificación	11
2.4	Objetivos	12
2.4.1	Generales	12
2.4.2	Específicos	12
2.5	Metas	12
2.6	Beneficiarios	12
2.7	Fuentes de financiamiento y presupuesto	13
2.8	Cronograma de actividades	14
2.9	Recursos (Humanos y físicos)	15
2.9.1	Humanos	15
2.9.2	Físicos	15
CAPÍTULO III		16
3.	Proceso de ejecución del proyecto	16
3.1	Actividades y resultados	16
3.2	Productos y logros	17

3.3 Módulo Pedagógico	18
CAPÍTULO IV	64
4. Proceso de evaluación	64
4.1 Evaluación del proyecto	64
4.2 Evaluación del proyecto o perfil	64
4.3 Evaluación de la ejecución	64
4.4 Evaluación final	64
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES	66
BIBLIOGRAFÍA	67
APÉNDICE	68
ANEXO	89

INTRODUCCIÓN

El proyecto que se presenta corresponde al trabajo de Ejercicio Profesional Supervisado “ EPS “ de la carrera de Licenciatura en Pedagogía y Administración Educativa, Facultad de Humanidades de la Universidad de San Carlos de Guatemala.

Para ejecutar este proceso profesional se procedió a la realización de cuatro capítulos descritos a continuación.

Capítulo I. Diagnóstico Institucional de la institución patrocinante y patrocinada donde se pretende realizar dicho proyecto, que incluye la información de la institución sede del EPS, como nombre, lugar de funcionamiento, tipo de institución, ubicación geográfica, análisis de viabilidad y factibilidad, problema seleccionado y la solución viable y factible que es un Módulo pedagógico sobre: **“La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”**.

Capítulo II. Perfil del Proyecto, explica los elementos básicos del proyecto, objetivos, justificación, metas, actividades, recursos, fuentes de financiamiento y presupuesto. Contiene el diseño del proyecto a realizar y la optimización del financiamiento.

Capítulo III, Proceso de Ejecución. Describe las actividades logros, cronograma, desarrollo del proyecto, producto y seguimiento. Se localizan las evidencias de los productos.

Capítulo IV. Proceso de Evaluación, donde podemos encontrar la evaluación diagnóstica, evaluación de perfil, evaluación de la ejecución y la evaluación final con el que se elaboró el proyecto.

CAPÍTULO I

1. DIAGNÓSTICO

1.1 Datos generales de la institución patrocinante

1.1.1 Nombre de la institución

Coordinación Técnica Administrativa Sector 1225.2 del municipio de San Cristóbal Cucho, Departamento de San Marcos.

1.1.2 Tipo de institución

Del estado

1.1.3 Ubicación geográfica.

1ª. Calle San Cristóbal Cucho, Departamento de San Marcos.

1.1.4 Visión

“Es una institución que presta servicios educativos con eficiencia y eficacia, buscando mejorar cuantitativa y cualitativamente el Sistema Educativo Departamental mediante la participación constante y comprometida de todos los sectores involucrados, servir a las comunidades educativas, crear, confiar y estar seguros que solo a través de la educación lograremos el bienestar de todos”¹.

1.1.5 Misión

“Todas las acciones se enmarcan en un modelo de gestión, eficaz, eficiente e inspirado en principios y valores éticos para atender a la población escolar del departamento, en condiciones técnicas, físicas y pedagógicas adecuadas, que lo preparen para la vida y el trabajo productivo. Ser una institución modelo que fomente la excelencia del servicio educativo, así como el fortalecimiento de las relaciones Inter.-institucionales en nuestro departamento”²

1.1.6 Políticas

Mejoramiento de la calidad del proceso educativo para asegurar que todas las personas sean sujetos de una educación pertinente y relevante.

¹ Coordinación Técnica Administrativa, Municipio de San Cristóbal Cucho.

² Coordinación Técnica Administrativa, Municipio de San Cristóbal Cucho.

1.1.7 Objetivos

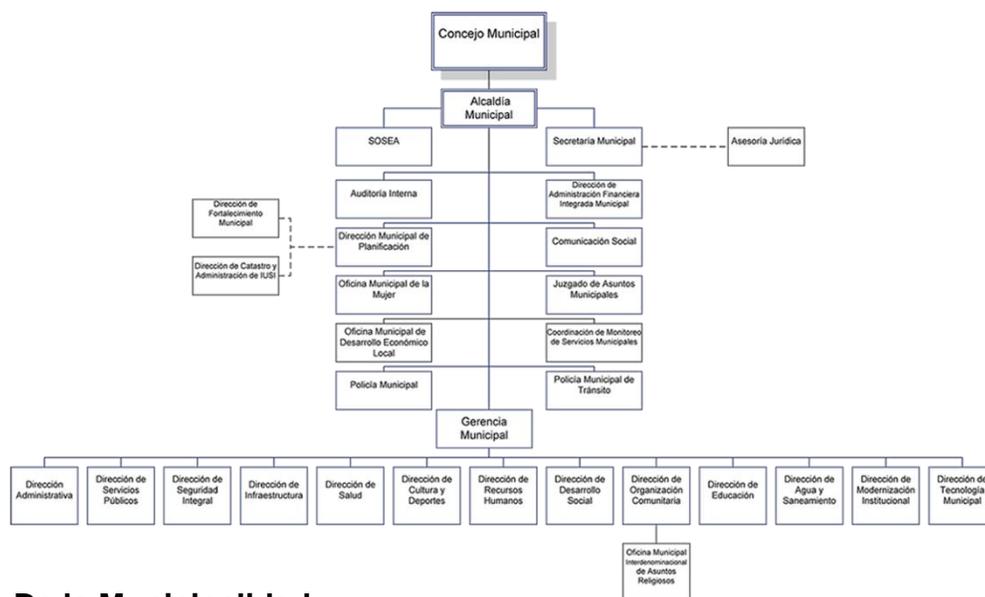
- Diseñar horarios de clase.
- Firmar diplomas de sexto primaria.
- Firmar diplomas de tercero básico.
- Proponer estudiantes para becas.
- Coordinar actividades con las diferentes instancias de la DIEDUC.
- Habilitar libros de control. Participar en reuniones con padres de familia.
- Mantener Actualizado los Archivos.
- Asegurar documentación de graduandos.
- Dar seguimiento y evaluar todas las acciones técnico-administrativas de los centros educativos.
- Detectar necesidades de capacitación.
- Planear visitas y acompañamiento en el aula.
- Realizar reuniones de planificación con directores y docentes.
- Destacar el rol del Director del Centro Educativo.
- Realizar inscripciones.
- Refrendar certificados de fin de año
- Promover preinscripción.
- Coordinar reuniones.

1.1.8 Metas

Cumplir con las leyes que establece el Ministerio de Educación.

1.1.9 Estructura Organizacional

ORGANIGRAMA DE LA COORDINACIÓN



Fuente. De la Municipalidad

1.1.10 Recursos

1.1.10.1 Humanos

- ❖ Coordinador General
- ❖ Supervisor Departamental de Educación.
- ❖ Jefe técnico pedagógico.
- ❖ Secretarias.
- ❖ Contabilidad.
- ❖ Auditor
- ❖ Educandos.

1.1.10.2 Materiales

Cuadernos, escritorios, lapiceros, libros etc.

1.1.10.3 Financieros

Por parte del Ministerio de Educación del Gobierno de Guatemala.

1.2 Técnicas para efectuar el diagnóstico

FODA, entrevista y observación.

1.3 Lista de carencias

- ✓ Las Paredes se encuentran sin pintar
- ✓ Los escritorios se encuentran en mal estado.
- ✓ No cuentan con libros que aporten temas sobre la higiene personal.

1.4 Datos generales de la Institución beneficiada

1.4.1 Nombre de la Institución

Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.

1.4.2 Tipo de institución por lo que genera o su naturaleza

Instituto de Educación Básica por Cooperativa

1.4.3 Ubicación Geográfica.

Aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.

1.4.4 Visión

“Ser una institución con valores que promueva la educación a todos los jóvenes y señoritas del área rural”³.

1.4.5 Misión

“Educar a jóvenes y señoritas del sector rural y urbano, ofreciendo programas de educación para el desarrollo integral de las personas”⁴.

1.4.6 Políticas

Brindar educación básica como lo exige el Ministerio de Educación, fomentando los valores y patrimonios culturales.

1.4.7 Objetivos

Proporcionar la educación a nivel básico a todo joven y señorita que así lo requiera.

1.4.8 Metas

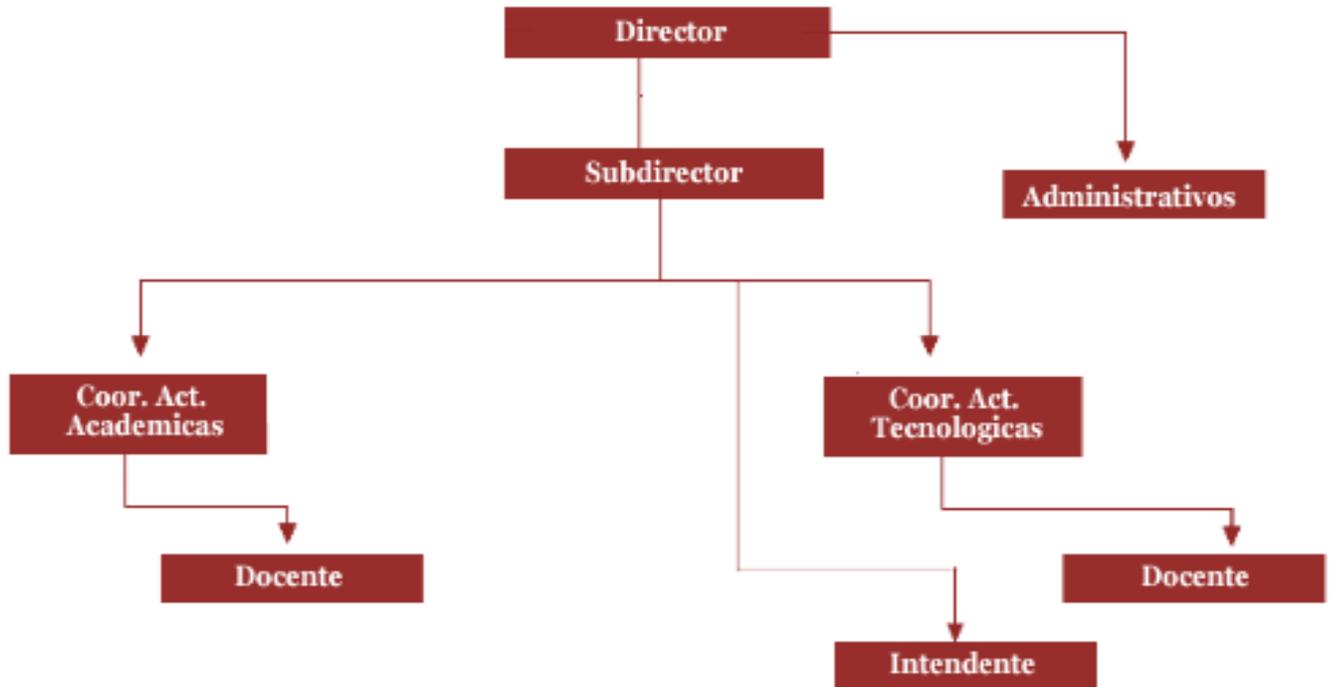
- ✓ Brindar una mejor atención a los estudiantes, padres de Familia y personas que visiten el centro educativo.

- ✓ Darle continuidad a los programas que el Ministerio de Educación ha implementado y que pueda incrementar en el centro educativo de educación básica

³ Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos

⁴ Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos

1.4.9 Estructura Organizacional



1.4.10 Recursos

1.4.10.1 Humanos:

- ✓ Director
- ✓ Profesores
- ✓ Población Estudiantil.
- ✓ Conserje.

1.4.10.2 Materiales:

Pupitres
Reglas
Lapiceros
Pizarras
Marcadores
Lápices
Cuadernos
Engrapadoras etc.

1.4.10.3 Financieros:

Por parte del Ministerio de Educación, de la municipalidad del municipio de San Cristóbal y padres de familia.

1.5 Lista y análisis de problemas

1. No tienen material pedagógico sobre la higiene personal
2. El piso de las aulas se encuentran en mal estado
3. Mal abastecimiento de agua
4. Infraestructura
5. Desconocimiento de la atención adecuada a su salud

1.6 Cuadro de análisis y priorización de problemas

PROBLEMAS	FACTORES QUE LO ORIGINA	SOLUCIONES
1. No tienen material pedagógico sobre la higiene personal.	Sin fondos para comprar una biblioteca.	Elaborar un módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.
2. Infraestructura descuidada.	El piso de las aulas se encuentran en mal estado.	Gestionar ayuda para arreglar el piso del establecimiento.
1. Inseguridad.	Calles en mal estado.	Solicitar ayuda a la municipalidad.
2. Desconocimiento de la atención adecuada a su salud.	Mala atención a su cuidado personal por parte del alumnado.	Capacitar a las personas sobre el cuidado de la higiene personal.
3. Insalubridad.	Problemas de salud en estudiantes.	Capacitación a los estudiantes sobre cómo cuidar su higiene.

1.7 Problemas seleccionados

Problema seleccionado No.1

No tienen material pedagógico sobre la higiene personal.	Sin fondos para comprar una biblioteca.	Elaborar un módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.
----------------------------------------------------------	-----------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Problema seleccionado No. 2

Insalubridad.	Problemas de salud en estudiantes.	Capacitación a los estudiantes sobre cómo cuidar su higiene.
---------------	------------------------------------	--------------------------------------------------------------

1.8 Análisis de viabilidad y factibilidad

Indicadores	Opción 1		Opción. 2	
	Si	No	si	no
Administración legal.				
1. ¿Se tiene autorización legal para realizar el proyecto?	X		X	
2. ¿Se realizaron estudios de calidad para ejecutar el proyecto?	X		X	
3. ¿El proyecto cuenta con estudio ambiental		X		X
4. ¿Tendrá el proyecto una cobertura amplia?	X		X	
Político				
5. ¿La institución será responsable del proyecto?		X		X
6. ¿Para realizar el proyecto se contará con ayuda económica de la municipalidad?		X		X
7. ¿Se cuenta con apoyo económico de la institución educativa?		X		X
8. ¿Hay instituciones que apoyan el proyecto?		X		X
Social.				
9. ¿El proyecto genera conflictos entre grupos sociales?		X		X
10. Se generan conflictos entre las personas de la comunidad al realizar el proyecto?		X		X
11. Al realizar el proyecto se dará la oportunidad a todas las personas sin importar su nivel académico y económico?	X		X	
Financiero				
12. ¿Se cuenta con suficiente recursos?	X		X	
13. ¿Se cuenta con financiamiento externo?		X		X

14. ¿El proyecto se ejecutará con fondos propios?		X		X
15. ¿Se cuenta con fondos extras para utilizarlos cuando se necesite?		X		X
16. ¿El proyecto se realizara con recursos propios?	X		X	
17. ¿El establecimiento apoya el proyecto con recursos propios?		X		X
Técnico				
18. Se realizaron estudios de calidad para ejecutar el proyecto?		X	X	
19. Tendrá el proyecto una cobertura amplia?	X		X	
20. Se cuenta con los materiales necesarios para la elaboración del proyecto.	X		X	
21. Se tiene el apoyo técnico para ejecutar el proyecto?	X		X	
Mercado				
22. ¿El proyecto tiene aceptación en la región?	X		X	
23. Tiene aceptación el proyecto en la comunidad.	X		X	
24. El lugar es accesible para poder ejecutar el proyecto	X		X	
Totales	12	12	13	11

1.9 Conclusión: Problema seleccionado y solución factible

Problema detectado: No tienen material pedagógico sobre la higiene personal.

Solución: Realizar un módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.

CAPÍTULO II

2. PERFIL DEL PROYECTO

2.1 Aspectos Generales

2.1.1 Nombre del Proyecto

“La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”.

2.1.2 Problema

No tienen material pedagógico sobre la higiene personal.

2.1.3 Localización

Aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.

2.1.4 Unidad Ejecutora

Facultad de Humanidades, Universidad de San Carlos de Guatemala.

2.1.5 Tipo de Proyecto

Educativo.

2.2 Descripción del Proyecto

El proyecto es realizar un módulo pedagógico sobre: “La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”.

2.3 Justificación

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.

La higiene personal se refiere al cuidado y aseo consciente de nuestro cuerpo y es necesaria porque ayuda a prevenir el desarrollo de infecciones, enfermedades y malos olores. Mantener altos estándares de limpieza implica atención a nivel personal, pero también tomar decisiones saludables respecto a nuestra interacción con los demás.

Es por ello que con la finalidad de mejorar en los adolescentes la higiene personal y prevenir las muchas enfermedades se ha propuesto la elaboración de un módulo pedagógico en donde los estudiantes puedan establecer medidas de cómo prevenir diversas enfermedades y como mejorar su estatus de salud esperando que pongan en práctica cada indicación dada para ello.

2.4 Objetivos

2.4.1 General

Desarrollar un módulo pedagógico “La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.”

2.4.2 Específicos

Sembrar árboles en las afueras del Instituto.

Inculcar el hábito de la higiene personal en los alumnos.

2.5 Metas

Imprimir y entregar 6 módulos.

Realizar talleres sobre la higiene personal.

2.6 Beneficiarios

2.6.1 Directos

Alumnos

2.6.2 Indirectos

Profesores, Director y padres de familia.

2.7 Fuentes de financiamiento y presupuesto.

Coordinación Técnica Administrativa 1225.2 y del Epesista.

GASTOS				
No.	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
1.	Impresión del módulo.	1	Q 100.00	Q 100.00
2.	Reproducción de módulos.	15	Q 40.00	Q 500.00
3.	Proceso de encuadernación.	15	Q 25.00	Q 425.00
4.	Compra de recipientes para basura.	6	Q 55.00	Q 200.00
Total Parcial				Q1,225.00

2.8 Cronograma de Actividades de ejecución del proyecto

No.	Actividades	Responsable	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Semanas		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
1.	Presentación del proyecto a la Dirección del Establecimiento.	Epesista	■											
2.	Investigación y recolección de información como cuidar su higiene.	Epesista		■	■	■								
3.	Programar capacitaciones sobre el proceso de cuidado de su higiene personal.	Epesista					■							
4.	Campaña promoción sobre su higiene personal.	Epesista, Alumnos y Docentes					■							
5.	Capacitación para promover el cuidado de su higiene personal.	Epesista, alumnos y docentes						■						
6.	Elaboración del módulo pedagógico.	Epesista							■	■				
7.	Revisión del primer borrador.	Epesista										■		
8.	Impresión, reproducción y empastado del módulo.	Epesista											■	
9.	Entrega del Proyecto ejecutado.	Epesista												■

2.9 Recursos (Humanos y físicos)

2.9.1 Humanos

Epesista.

2.9.2 Físicos

Aulas, pasillos y áreas cercanas del Instituto.

CAPÍTULO II

3. PROCESO DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

3.1 Actividades y Resultados

Actividades	Resultados
1. Presentación del proyecto a Director del Instituto.	Presentación de propuesta del proyecto a realizar con la aprobación del Señor director y del personal docente.
2. Investigación y recolección de información sobre el proceso de cuidado de su higiene.	Se investigó sobre el proceso de reciclaje de basura y se obtuvo información de libros y páginas de internet.
3. Programar capacitaciones sobre cómo mantener el cuidado de su higiene.	Con apoyo de la directora se calendarizan fechas para capacitaciones y charlas a los y las estudiantes.
4. Campaña sobre cómo mantener una higiene adecuada.	Se realiza la jornada de limpieza con apoyo de docentes y estudiantes.
5. Colocación de recipientes de basura de diversos colores.	Se instalan recipientes para basura en diversos puntos dentro del establecimiento.
6. Elaboración del módulo pedagógico.	Se selecciona la información que se incluirá en el módulo pedagógico a presentar.
7. Revisión del primer borrador.	Se realiza la primera revisión por el asesor para corregir algunas partes del módulo.
8. Impresión, reproducción y empastado del módulo.	Después de corregido el módulo se reproducen y empastan para entregarlos a la dirección del establecimiento.
9. Entrega del Proyecto ejecutado.	Al finalizar las actividades, Se realiza la entrega del informe final.

3.2 Productos y Logros

<p>Se elaboró un módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades.</p>	<p>Desarrollar un módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”.</p>
<p>Se imprimieron 15 ejemplares del módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades.</p>	<p>Se obtuvieron los ejemplares del módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades.</p>
<p>Se socializaron los temas del módulo pedagógico sobre: La higiene personal como prevención de enfermedades.</p>	<p>Se capacito a los estudiantes del instituto sobre la utilización del módulo pedagógico La higiene personal como prevención de enfermedades.</p>

3.3. Módulo Pedagógico

Módulo Pedagógico: “La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.”



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	i
OBJETIVOS	1
UNIDAD I	2
1 hábitos de higiene	3
1.1 cómo adquirir hábitos de higiene	3
1.2 Regularidad en el tiempo:	3
1.2.1 Ambiente apropiado:	4
1.2.2 Cada momento debe ser grato:	4
1.2.3 Ser creativo e innovador:	5
1.3 ACTIVIDADES	6
UNIDAD II	7
2. Higiene personal para evitar enfermedades	8
2.1 Higiene:	9
2.2 Hábito:	9
2.3 Vida saludable:	10
2.4 Higiene	11
2.5 Higiene personal	11
2.6 Principales hábitos de higiene personal y su importancia:	12
2.6.1 Es importante y oportuno lavarse las manos:	12
2.6.2 Higiene en la vivienda	14
2.6.3 Higiene en la escuela	15
2.6.4 Higiene de los alimentos	16
2.7 ACTIVIDADES	20
UNIDAD III	21
3. Hábitos de higiene personal	22
3.1 Higiene de la piel	23
3.2 Higiene de las manos-uñas	24
3.3 Higiene de los pies	25
3.4 Higiene del cabello	26
3.5 Higiene bucodental	27

3.6	Higiene del vestido	28
3.7	Los genitales	29
3.8	Los oídos	29
3.9	Los ojos	30
3.10	La nariz	30
3.11	Higiene en las deposiciones	32
3.12	Higiene del sueño	33
3.13	Higiene en el deporte	34
3.14	Higiene del juego	35
3.15	Higiene en la escuela	36
3.16	ACTIVIDADES	38
	CONCLUSIONES	39
	RECOMENDACIONES	40
	BIBLIOGRAFÍA	42

INTRODUCCIÓN

El aseo es una virtud, y se adquiere practicándolo en forma cotidiana. Podemos definirlo como la repetición de acciones de limpieza en la persona, atuendos y entorno (casa, animales domésticos con los que se convive, muebles, etcétera) respetando los recursos, o sea sin derrochar agua, ni usando productos que puedan dañar el medio ambiente, con el fin de preservar la salud.

Lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, luego de viajar o de salir de compras, o de tocar dinero; bañarse en forma diaria, lavarse los dientes luego de ingerir alimentos, son hábitos de higiene personal, que se adquieren desde la más temprana infancia, en el núcleo familiar y se refuerzan o reeducan en la escuela. Mantener limpios los utensilios de uso personal y los que se usan en la cocina, las toallas, la ropa de cama, los animales que conviven con nosotros, los sanitarios, complementan este saludable hábito, que no consiste en usar agua en exceso, sino solo la necesaria.

En lugares públicos, y como responsabilidad del Estado, o de sus dueños si son empresas privadas, el cuidado de la higiene es un servicio esencial (por ejemplo en cines, escuelas, hospitales, consultorios) pues puede poner en peligro la salud de la población por ser fuentes importantes de contagio, especialmente en el sector de baños. Proveer de agua potable es un servicio esencial que el Estado debe cumplir.

OBJETIVOS

Elaborar un módulo pedagógico sobre: **“La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”**.

Crear el hábito de limpieza personal en los alumnos.

Implementar el cuidado personal de los estudiantes

Fomentar hábitos que prevengan enfermedades

Incentivar al estudiante que comparta sus hábitos higiénicos aprendidos también en el hogar.

UNIDAD I



The illustration block contains four circular icons arranged vertically. From top to bottom: a boy in a yellow shirt brushing his teeth; a girl in a pink dress taking a bubble bath; a boy in a green shirt cutting his nails; and a girl in a pink shirt combing her hair. A small watermark 'www.dhfy.com' is visible near the bottom of the second icon.

Hábitos de Higiene

UNIDAD I

1. HÁBITOS DE HIGIENE

Una buena higiene sólo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que beneficien su salud y otorguen bienestar. La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas y contagio de enfermedades.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

1.1 Cómo adquirir hábitos de higiene

Los padres, la familia y los docentes deben dar siempre el ejemplo fomentando hábitos desde temprana edad, teniendo en cuenta:

1.2 Regularidad en el tiempo:

“La práctica diaria da las pautas de higiene en el transcurso del tiempo generan hábitos que contribuyen y colaboran con el bienestar físico y psíquico del organismo”⁵.

<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

⁵ <http://www.salud.mendoza.gov.ar/index.php/salud-y-escuela-home/maletin/1142-higiene-personal>



1.2.1 Ambiente apropiado:

Debe existir un entorno propicio tanto en el hogar como en la escuela y en diferentes lugares que se frecuente. Los elementos de higiene deben estar al alcance de todos (agua, lavados, jabón, papel, toallas, etc.).



<http://yuraima->

1.2.2 Cada momento debe ser grato:

Propiciar actividades que permitan el aprendizaje y aplicación de hábitos de higiene a través de contenidos conceptuales, procedimentales y actitudinales que favorezcan el desarrollo del niño/a y adolescente.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

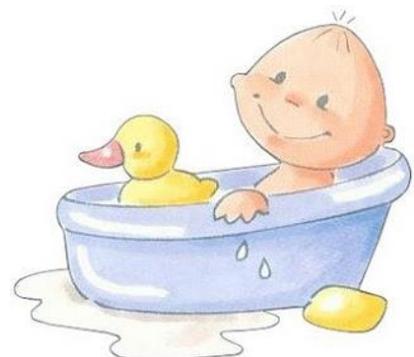
1.2.3 Ser creativo e innovador:

Si un método o sistema para crear hábitos higiénicos no da resultado, se debe ser paciente y creativo, innovar en tácticas motivadoras para lograr la salud integral en el niño/a y adolescente.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

La infancia es la mejor etapa para que los niños aprendan comportamientos higiénicos y los apliquen durante el resto de sus vidas. Si los niños/as y adolescentes son involucrados en el proceso de desarrollo como participantes activos, pueden llegar a ser agentes de cambio dentro de las familias y un estímulo para el desarrollo de la comunidad.



1.3 ACTIVIDADES

6

“Conociendo mi baño”: consiste en la exposición de varios utensilios reales para el baño, cuyo número y complejidad irá aumentando cada día. En un primer momento dejaremos que niños y niñas toquen y experimenten un poco con ellos, para que se familiaricen con los mismos, después y con preguntas directas les preguntaremos el nombre de cada uno y para qué sirve o incluso en que zona del cuerpo se utiliza, Después puede complicarse el juego cuando la educadora pide todos aquellos objetos que sean necesarios para realizar un acto en concreto como el lavado de dientes añadiendo además muchos otros objetos que no tengan relación con el baño.



UNIDAD II



2. HIGIENE PERSONAL PARA EVITAR ENFERMEDADES

La salud y la educación son las encargadas de fortalecer y promover factores protectores de salud entre ellos la higiene y los hábitos saludables, desde un enfoque de calidad de vida, derechos y participación.

La higiene personal y del entorno va mucho más allá de las meras prácticas de aseo. Es uno de los componentes fundamentales de un estilo de vida saludable y se encuentra relacionada con otros temas como la alimentación, el ejercicio físico y la salud mental.

En consecuencia, el aprendizaje de hábitos de higiene y cuidados personales cumplen funciones importantes en la formación integral de las personas:

- ✓ Mejorar la salud y el bienestar del individuo y la comunidad.
- ✓ Prevenir la aparición y desarrollo de enfermedades.
- ✓ Facilitar las relaciones interpersonales.
- ✓ Contribuir a la formación de una imagen positiva de sí mismos.



<http://yuraim>

2.1 Higiene:

9

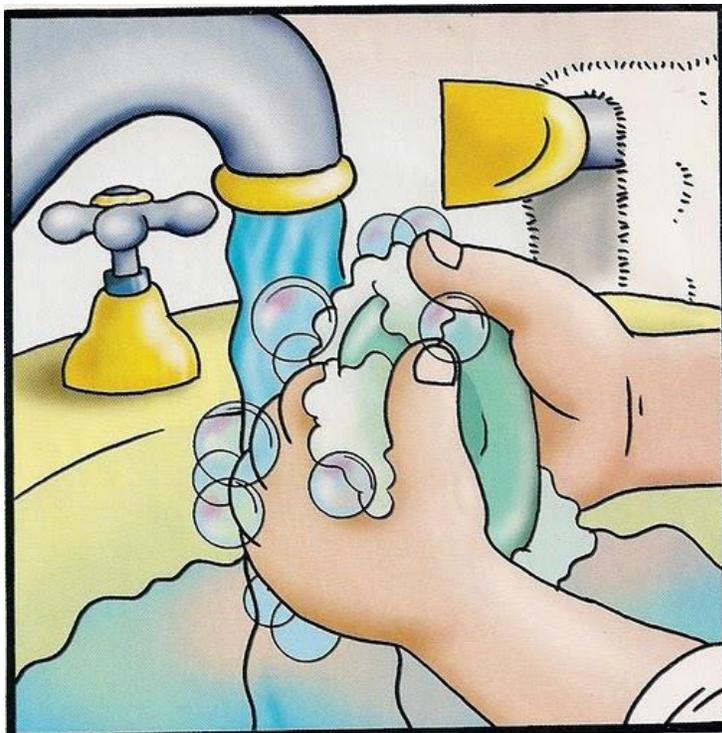
La higiene personal está constituida por el conjunto de cuidados que necesita nuestro cuerpo para aumentar su vitalidad y mantenerse en un estado saludable. Es el concepto básico de aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo.



[http:// principales-habitos-de-higiene-](http://principales-habitos-de-higiene-)

2.2 Hábito:

Se refiere a toda conducta que se repite en el tiempo en forma regular y de modo sistemático.



2.3 Vida saludable:

10

Tiene factores determinantes como:

- ❖ Tener una mejor calidad de vida y bienestar.
- ❖ El correcto lavado de manos en forma cotidiana y en momentos específicos significa prevención:
- ❖ Mojar las manos con agua de la canilla.
- ❖ Frotar con jabón las palmas y la parte superior. Luego las muñecas y entre los dedos
- ❖ Cepillar muy bien las uñas.
- ❖ Enjuagar completamente las manos con abundante agua hasta retirar todo el jabón.
- ❖ Secarlas con papel descartable o con una toalla limpia y seca.
- ❖ Cerrar la llave de agua con el mismo papel o toalla.
- ❖ Llevar una alimentación equilibrada.
- ❖ Mantener hábitos higiénicos adecuados.
- ❖ Disfrutar del tiempo libre.
- ❖ Prevenir accidentes.
- ❖ Ejercitar la mente.
- ❖ Realizar deporte o actividad física.
- ❖ Lavarse las manos antes de comer
- ❖ Lavarse las manos antes de preparar o servir alimentos.
- ❖ Lavarse las manos después de ir al baño.
- ❖ Lavarse las manos después de utilizar pañuelos.
- ❖ Lavarse las manos después de jugar y de tocar dinero o animales.

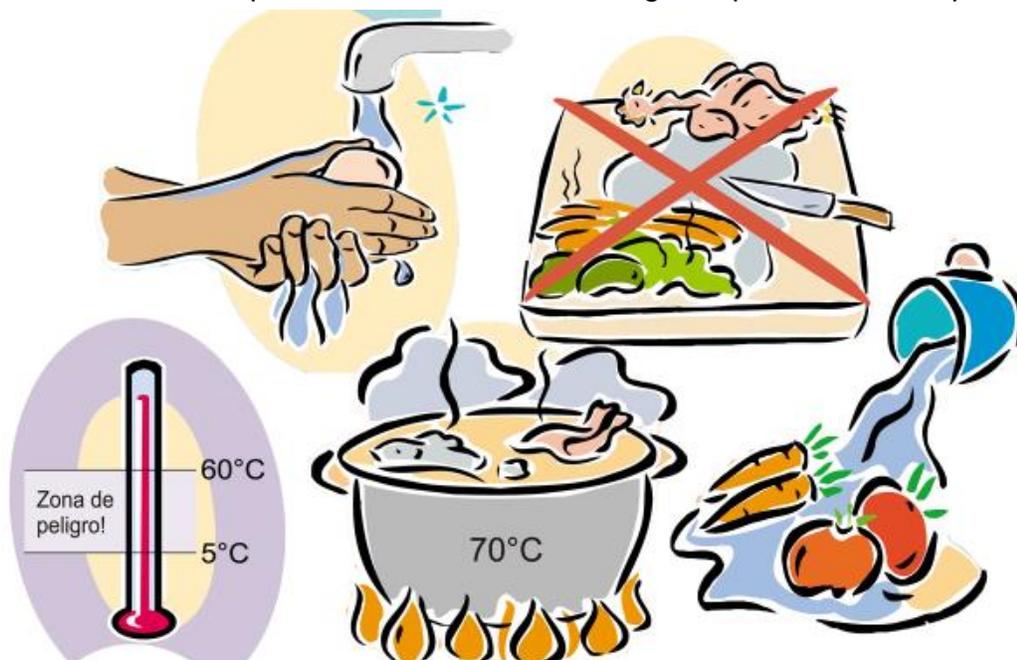


2.4 Higiene

11

Para mantener un estado óptimo de salud la higiene cumple una función muy importante. Existen diferentes microorganismos (bacterias, hongos, virus y parásitos) muy pequeños invisibles a los ojos que se encuentran en todas partes: en el aire, en la tierra, en el agua, en el cuerpo y también en los alimentos. Viven en diferentes lugares baños, basurales, agua no segura, frutas y verduras mal lavadas, carnes crudas, en los animales, en las patas de los insectos y en los objetos que tocamos.

Los microorganismos son seres vivos y no se mantienen quietos: cruzan de una persona, un animal o un alimento a otro siempre que se den las condiciones (alimento, agua, calor y tiempo) para crecer y multiplicarse, dando origen a diferentes enfermedades. Por eso es primordial, además de la higiene personal, la limpieza en el hogar.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

2.5 Higiene Personal

La higiene personal tiene por objeto situar a la persona en las mejores condiciones de salud frente a los riesgos del ambiente y del propio ser humano. 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.



2.6 Principales hábitos de higiene personal y su importancia:

2.6.1 Es importante y oportuno lavarse las manos:

Ducha o baño diario (limpieza de la cara, de las manos, del cabello, de los genitales y de los pies): Con esta práctica se controlan olores naturales del cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De esta forma se evita la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

Los ojos: Son órganos muy delicados y no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Para evitar problemas de visión es recomendable mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista al estudiar, leer, ver televisión o trabajar con computadoras.

Los oídos: Es conveniente evitar que el agua entre a los oídos. No se deben introducir objetos como: ganchos, pinzas, palillos u otros. Su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta las recomendaciones del médico.

Los dientes: La boca inicia el proceso de digestión de los alimentos y desempeña un importante papel en la comunicación oral y gestual, pero también da origen a problemas de salud, la mejor forma de prevenirlos es haciendo un adecuado y periódico cepillado de dientes y lengua.

Limpieza de la nariz: La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada, y libre de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire, pero es necesario retirarlos varias veces al día, además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden provocar enfermedades.

Higiene de la ropa y el calzado: El lavado de la ropa exterior e interior de las personas y la higiene del calzado es fundamental. En lo posible la ropa debe ser expuesta al sol, con lo cual se logran erradicar muchos microbios. De igual forma la ropa de cama debe lavarse con cierta periodicidad, dado que allí por falta de aseo se reproducen ácaros que causan problemas en la piel y alergias en las personas.



Lavarse la cara



Bañarse a diario



Peinarse



Lavarse las manos



Lavarse los dientes



Cortarse las uñas

2.6.2 Higiene en la vivienda

14

El aseo diario de la vivienda constituye una de las principales formas de evitar la contaminación de los diferentes espacios y de prevenir la presencia de enfermedades. La rutina debe incluir principalmente:

Limpieza de la cocina: quitar la basura y limpiar las hornallas y todos los utensilios. (mesada, azulejos, estantes, alacenas, etc.).

<http://yuraima>



Limpieza diaria: Ventilar todos los días la vivienda, abrir puertas y ventanas. Limpiar sus alrededores para evitar el amontonamiento de residuos. En el interior de la vivienda es necesaria la limpieza de techos, paredes, puertas, ventanas, camas y muebles. Se recomienda mover o cambiar de sitio los muebles por lo menos una o dos veces al año.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

Limpieza del baño: Es importante el aseo diario del baño o letrina para evitar malos olores y la proliferación de gérmenes, hongos y bacterias. 15



2.6.3 Higiene en la escuela

“La práctica de la higiene personal y del entorno es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación. El niño tiene hábitos de higiene adquiridos en el seno familiar y en la escuela estos hábitos deben ser reforzados o modificados, para ello se deben dar una serie de condiciones:

Medio ambiente adecuado: los espacios deben estar siempre limpios y ventilados.

Materiales para la higiene personal: jabón y papel descartable o toallas.

Asear baños, salones o aulas de clase diariamente.

Tener recipientes para tirar la basura en las aulas y patio de la escuela.

Organización adecuada de las actividades escolares: Trabajar docentes y alumnos para mantener limpia la escuela y sus alrededores”⁶.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

⁶ <http://www.salud.mendoza.gov.ar/index.php/salud-y-escuela-home/maletin/1142-higiene-personal>

10 Reglas de oro para la higiene y seguridad de los alimentos (OMS)

1. Elegir alimentos procesados higiénicamente, los que se comen en crudo deben ser lavados cuidadosamente.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

2. Cocinar bien los alimentos a temperatura adecuada, en particular los crudos (carnes, pollos, pescados, huevos).



3. Consumir inmediatamente los alimentos cocidos porque a temperatura ambiente los microbios comienzan a reproducirse.

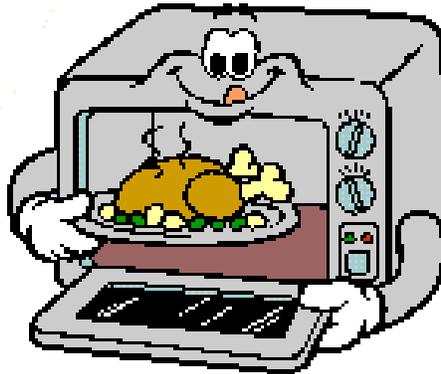


4. Guardar cuidadosamente los alimentos cocidos, almacenarlos en condiciones de calor o frío dependiendo del tipo de alimento que queremos conservar.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

5. Recalentar bien los alimentos cocidos; esta es la mejor medida de protección 18
contra los microbios que pueden haber crecido durante el almacenamiento.



6. Evitar el contacto entre los alimentos crudos y cocidos, cuando esto sucede se denomina contaminación cruzada. Un alimento cocido se contamina con el contacto con uno crudo.



7. Lavarse las manos: Antes y durante la preparación de los alimentos, después de ir al baño y antes de comer.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales->

8. Conservar limpias todas las superficies de la cocina y todos los utensilios que se utilicen.



<http://yuraim>

9. Mantener los alimentos fuera del alcance de los insectos, roedores y otros animales.



<http://yuraim>

10. Utilizar agua segura tanto para beber, lavar y preparar los alimentos.

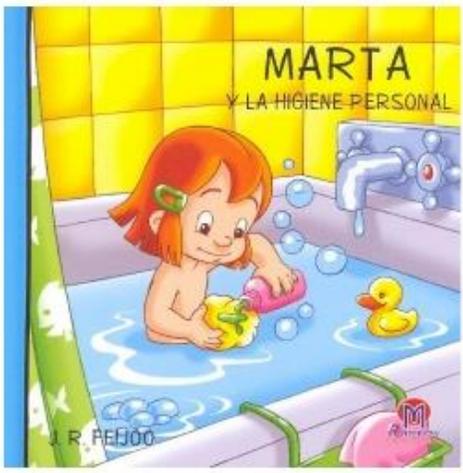


<http://yuraim>

2.7 ACTIVIDADES

20

Resuelve la siguiente sopa de letras buscando las palabras

	<table> <tr> <td>PAÍS</td> <td>NIÑOS</td> </tr> <tr> <td>NIÑAS</td> <td>DERECHO</td> </tr> <tr> <td>SENTIMIENTOS</td> <td>SANO</td> </tr> <tr> <td>DESARROLLO</td> <td>FUNCIONES</td> </tr> <tr> <td>FAMILIA</td> <td>SALUD</td> </tr> <tr> <td>CUERPO</td> <td>ALIMENTO</td> </tr> <tr> <td>NORMAS</td> <td>BÁSICAS</td> </tr> <tr> <td>HIGIENE</td> <td></td> </tr> </table>	PAÍS	NIÑOS	NIÑAS	DERECHO	SENTIMIENTOS	SANO	DESARROLLO	FUNCIONES	FAMILIA	SALUD	CUERPO	ALIMENTO	NORMAS	BÁSICAS	HIGIENE	
PAÍS	NIÑOS																
NIÑAS	DERECHO																
SENTIMIENTOS	SANO																
DESARROLLO	FUNCIONES																
FAMILIA	SALUD																
CUERPO	ALIMENTO																
NORMAS	BÁSICAS																
HIGIENE																	

T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ
Z	X	C	F	U	N	C	I	O	N	E	S	V	B	N	M
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	G	H
J	A	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N	M	F	Q	W	E
R	L	T	Y	U	I	O	P	A	S	D	F	A	G	H	H
J	I	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	B	N	M	M	Q	I
W	M	E	R	S	A	N	O	T	Y	A	U	I	I	O	G
P	E	A	S	E	D	F	G	H	J	S	A	L	U	D	I
K	N	L	Ñ	N	Z	X	N	C	V	I	B	I	N	M	E
Q	T	W	E	T	P	A	I	S	R	C	T	A	Y	U	N
I	O	O	P	I	A	S	Ñ	D	F	A	G	H	J	K	E
L	Ñ	Z	X	M	C	V	O	B	N	S	M	Q	W	E	R
T	Y	U	N	I	Ñ	A	S	I	O	P	A	S	D	F	G
H	J	K	L	E	Ñ	Z	X	D	C	V	B	N	M	Q	W
E	R	T	Y	N	U	I	O	E	P	A	C	S	D	F	G
H	J	K	L	T	Ñ	Z	X	R	C	V	U	B	N	M	Q
W	E	R	T	O	Y	U	I	E	O	P	E	A	S	D	F
G	H	J	K	S	L	Ñ	Z	C	N	O	R	M	A	S	X
C	V	B	N	M	Q	W	E	H	R	T	P	Y	U	I	O
P	A	D	E	S	A	R	R	O	L	L	O	S	D	F	G

UNIDAD III



Hábitos de higiene
Personal

The image is a graphic with a light blue background and a white central box. On the left, there are four circular illustrations stacked vertically. The top one shows a boy in a yellow shirt brushing his teeth. The second shows a girl in a pink bathtub with bubbles. The third shows a boy in a green shirt cutting his hair. The bottom one shows a girl in a pink shirt combing her hair. The text 'Hábitos de higiene Personal' is written in large blue letters in the white box. The background has a green gradient at the bottom and some bubbles in the top right.

UNIDAD III

3. Hábitos de Higiene personal

El que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de Educación para la salud que se realizan en los centros docentes, sobre todo con los más pequeños

En la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia. El niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio 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 el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos. Sí come en el colegio sería interesante que dispusiera de una bolsita de aseo o al menos cepillo y pasta dental. Por supuesto en el colegio debe haber siempre papel higiénico, jabón y toalla

Los padres y educadores se encuentran con frecuencia con el problema de que los niños no quieren lavarse. Hay que abandonar posiciones moralistas, en las que la limpieza es buena y la suciedad es mala, 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 niño/a se sienta a gusto. No martillar al niño/a con conductas aconsejables, se debe dejar que el niño experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también. La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello. La higiene es un concepto que va mucho más allá de la limpieza o asco: comprende otra serie de aspectos como el ejercicio físico, la alimentación, el sueño La higiene personal y del entorno son básicas para mejorar la salud. La limpieza aumenta la sensación de bienestar personal y facilita el acercamiento de los demás y en consecuencia, las relaciones interpersonales. 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 niños 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 estos hábitos.

Promueve la salud y el bienestar personal, ayuda a mejorar la vitalidad del cuerpo y mantenerlo en un estado saludable.

Los hábitos de higiene y salud **ayudan al niño a cuidar y a valorar su propio cuerpo** y a **percibir con satisfacción la limpieza como bienestar personal**. (Por ello, es importante crear hábitos de higiene en el niño, desde edades muy tempranas, les transmite sensación de bienestar y de seguridad).

3.1 Higiene de la piel

La piel constituye una de las primeras barreras del organismo para defenderse de las agresiones del medio, es además un órgano de relación porque en ella está el sentido del tacto.

El baño es importante para la limpieza de la piel, la estimulación y la musculación del niño. Es preferible que el baño sea siempre a la misma hora, es recomendable que sea por la noche ya que ayuda a relajarse al niño, y siempre antes de la cena o de la comida.

Conviene ducharse o bañarse al menos 3 ó 4 veces a la semana. Es recomendable en épocas de verano diariamente.

En niños menores de 3 años es conveniente que sea diario con jabones neutros. Es mejor utilizar nuestras propias manos haciendo masaje, pero si se emplean manoplas o esponjas, deben ser de uso individual. Es conveniente en niños menores de 2 años aplicarles crema hidratante por todo el cuerpo para hidratarle y a la vez para masajear al bebé / niño para ayudarle a relajarse y establecer contacto físico que les proporciona seguridad, fomentando la relación afectiva con el adulto.

Los desodorantes normalmente cambian el olor del cuerpo por otro pretendidamente agradable pero no deben usarse los antitranspirantes ya que impiden la sudoración privando al organismo de los beneficios que esta aporta.



3.2. Higiene de las manos y las uñas

Las manos, por su relación directa y constante con el medio, son uno de los más importantes vehículos de transmisión de infecciones. Hay que lavárselas con agua y jabón:

Al levantarse de la cama.

Después de tocar animales

Cada vez que estén sucias

Antes de manipular alimentos

Antes y después de curar cualquier herida después de ir al water

Cuando se ha estado en contacto con posibles fuentes de contaminación y/o intoxicación (basura, estiércol, tierra, productos tóxicos...)

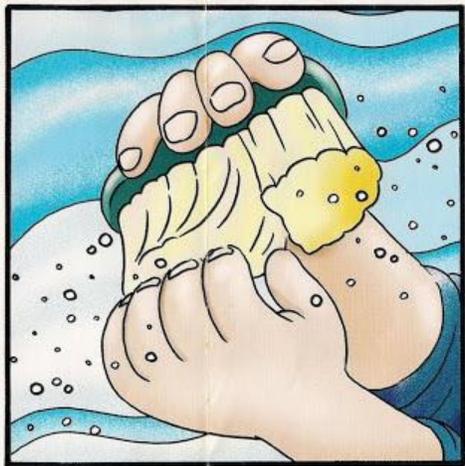
Es importante lavarse las manos antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias. Por ejemplo, hemos jugado en el parque con la tierra, hemos estado tocando cualquier animal (perro, gato, etc), después de manipular arcilla, plastilina, pinceles, etc

Especial atención merecen las uñas ya que su estructura hace que se acumule fácilmente la suciedad esto hace necesario la utilización de cepillo para limpiarlas. Es aconsejable cortárselas frecuentemente. El corte debe ser de forma redondeada las uñas de las manos y la de los pies el corte debe ser recto para no provocar uñeros. Esta actividad debe de realizarse de 1 a 2 veces por semana, en niños menores de 3 años por su rápido crecimiento así evitaremos que se arañen, o arañen a otros niños y cojan enfermedades, ya que tienden a chuparse las manos con frecuencia

Es aconsejable lavarse las manos con jabón, aclararse bien y secarse correctamente con la toalla.

Es recomendable empezar este hábito y rutina entre los 12 y 18 meses, ayudándoles para que poco a poco lo puedan hacer ellos de forma autónoma.

<http://yuraim>



3.3 Higiene de los pies

La limpieza de los pies merece un tratamiento especial. Conviene lavar diariamente los pies (sobre todo en las épocas de verano) por la sudoración excesiva que se produce, para no producir un olor desagradable, y para que no aparezcan ampollas (por la poca ventilación que tiene algunos calzados). Haciendo especial hincapié en la limpieza entre los dedos.

Las uñas de los pies deben cortarse después de la ducha o baño y en línea recta para no producir encarnaduras.

Los zapatos deberán ser cómodos, preferentemente de materiales naturales, para facilitar la transpiración y adecuados al tamaño del pie, pues un zapato excesivamente amplio puede ser incómodo y dar lugar a torceduras, por el contrario si es demasiado estrecho impide el desenvolvimiento natural del pie, produciendo durezas, rozaduras e incluso deformaciones (juanetes).



<http://yuraim>

3.4 Higiene del Cabello

El cabello se ensucia con mucha facilidad porque retiene el polvo, las secreciones del cuero cabelludo y su descamación (la caspa). En niños mayores 3 años es recomendable lavarse la cabeza entre dos y tres veces por la semana. Para la realización de una buena limpieza es conveniente enjabonarse el cabello friccionando con la punta de los dedos (pero no con las uñas) de manera prolongada. Al final se ha de aclarar bien para asegurar que no haya quedado restos de jabón. Aunque hay que fomentar la autonomía en el baño cuando son pequeños, esta actividad debe supervisarse por el adulto para asegurarnos de que se ha llevado a cabo de forma adecuada.

Estas medidas generales deben de modificarse en casos especiales como en el supuesto de existir piojos.

Dada la facilidad de contagio y el hecho de que cualquiera, niño o adulto. Siendo limpio, pueda ser contagiado, es necesario:

- Revisión periódica del pelo.
- Ante la aparición de piojos usar un champú o loción antiparasitaria adecuados, existen muchos en el mercado. Consulte a su farmacéutico y él le indicará el más conveniente.
- El éxito del tratamiento radica en aplicar el antiparásito a todos los niños y adultos al mismo tiempo y repetir la operación de nuevo a la semana
- El uso de champús antiparasitario de forma preventiva puede crear resistencia en los piojos y problemas de piel, por lo que no está recomendado.



<http://yuraim>

3.5 Higiene Bucodental

Introducir el hábito en edades tempranas ya que dicha adquisición es importante para el futuro de su salud dental, dicho hábito debe introducirse sobre los 18 meses, solo con el cepillo sin aplicar pasta de dientes para que vayan tomando contacto y adquiriendo el hábito. A partir de los 3 años se puede utilizar pasta de dientes especial para niños, antes no es conveniente aplicarla ya que ellos no son capaces de enjuagarse ellos solos y se comen la pasta de dientes. Conviene cepillarse los dientes después de cada comida, siendo el más importante el cepillado antes de irse a dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.

El cepillado será desde las encías hacia los dientes, el cepillado será con movimientos pequeños y circulares, primero por fuera y luego por dentro. Este hábito deberá estar supervisado por un adulto hasta los 7 u 8 años que ellos ya lo hayan adquirido.

Estos cuidados son básicos para producir bienestar, mejorar las relaciones con otras personas evitando el mal olor de boca, prevenir caries dental y posibles enfermedades.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales-habitos-de-higiene-personal.html>

3.6 Higiene Del Vestido

Al igual que el cuerpo, y por estar en contacto con él, la ropa y el calzado deben ser objeto de especial atención.

Es indispensable cambiarse de ropa después de la ducha o baño. La ropa interior se deberá cambiar diariamente ya que puede estar sucio porque los niños pueden no limpiarse bien. No se debe intercambiar ropa usada por otros niños (puede estar sudada, desprender malos olores, u otros..)

Los niños/as deberán llevar ropas cómodas, no muy ajustadas. de fácil lavado y adecuadas a cada momento y situación del día.

Para dormir tendrán que utilizar ropa amplia y diferente a la usarla durante el día. Se debe tener en cuenta la temperatura ambiente y llevar ropas, adaptadas a la misma.

Los zapatos deben ser cómodos y adecuados al tamaño del pie. Para mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad.

Conviene que el vestido esté limpio, y esté adecuado a la estación del año en que nos encontremos, en invierno necesitaremos llevar ropa de abrigo. El niño necesita llevar la misma ropa que el adulto. Es decir, si nosotros sentimos frío nuestro hijo también lo sentirá. Si nosotros tenemos una camiseta de manga corta y nos sentimos bien, el niño necesitará también llevar una camiseta de manga corta (no necesita ir más abrigado por el hecho de ser más pequeño).

En cuanto a la ropa interior bragas o calzoncillos y se aconseja llevar camiseta interior para prevenir del frío.



<http://yuraim>

3.7 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 requieren especial atención. Tanto la vulva como el pene tienen una serie de pliegues que hay que separar para lavarlos correctamente, ya que estos facilitan la acumulación de restos de orina y secreciones diversas.

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.



<http://yuraim>

3.8 Los Oídos

Se lavará diariamente las orejas y el oído externo con agua y jabón, evitando la entrada de agua en el oído medio, esto consigue inclinando la cabeza hacia el lado que se está limpiando.

Los bastoncillos de algodón se deben utilizar sólo para secar los pliegues pero nunca para la limpieza del oído, ya que empujarían la cera dentro en lugar de eliminarla, y contribuye a la formación de tapones.

Si se observa en el niño/a la existencia de secreciones, picor persistente, disminución de la audición es aconsejable consultar al médico.



<http://yuraim>

3.9 Los Ojos

Aunque los ojos tienen un mecanismo propio de limpieza, construido por el sistema lacrimal se deben lavar diariamente con agua. Especialmente al levantarse para eliminar las legañas producidas durante el sueño.

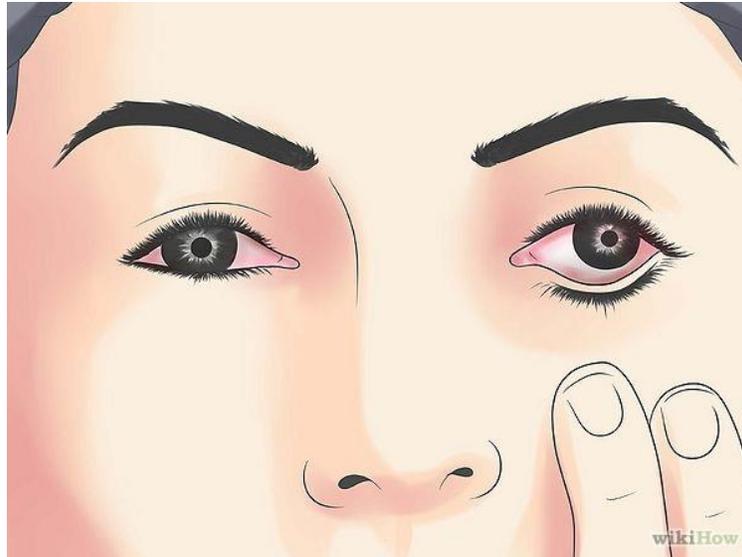
Como medida de protección de los ojos hay que tener en cuenta:

- Usar una buena luz para estudiar y leer, que entre por la izquierda para los diestros y por la derecha para los zurdos. Si es artificial es aconsejable que sea de 60 vatios y color azul.
- No leer en vehículos en movimiento ya que provoca variaciones continuas en la distancia entre el ojo y el texto.
- Mantener una distancia adecuada cuando se utilizan ordenadores o se ve la TV (1,5 metros).

Los padres y maestros pueden detectar deficiencias en la visión en los niños, observando su actitud en relación a la lectura, escritura y la pizarra.

Es aconsejable que la visión sea valorada por el médico periódicamente y usar gafas en caso de estar indicadas.

<http://yuraim>



3.10 La Nariz

La nariz. Además de tener una función fundamental en el sentido del olfato, interviene en la respiración. Acondicionando el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuada y libre de partículas extrañas. La producción de moco como lubricante y filtro para el aire es importante pero el exceso de mucosidad obstruye las fosas nasales y dificulta la respiración, la limpieza de la nariz consiste en la eliminación del moco y las partículas retenidas con el paso del aire. Esta eliminación debe hacerse utilizando un pañuelo limpio y tapando alternativamente una ventana nasal y luego la otra y sin expulsar el aire con mucha fuerza.

Un caso de obstrucción persistente se pueden hacer lavados con suero fisiológico, echando unas gotas en cada una de las fosas nasales, esto es recomendable hacerlo unas horas antes de las comidas, otra medida es tomar vapores de agua, sin añadir ninguna otra sustancia, a menos que lo indique el médico.

Los niños/as deben llevar siempre un pañuelo limpio y evitar tocarse la nariz con las manos sucias, pues pueden producirse infecciones.



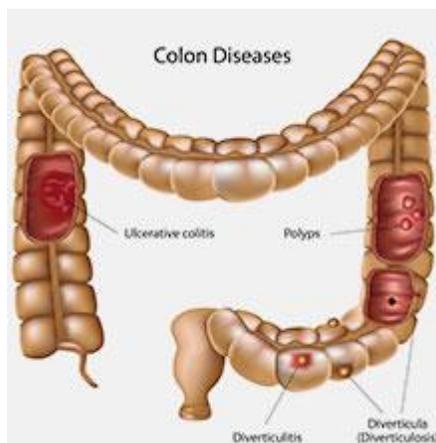
<http://yuraim>

3.11 Higiene En Las Deposiciones

Hay que habituarse a defecar diariamente y conviene que se realice a una hora fija, de lo contrario se produce con mayor facilidad el estreñimiento. Este se evita con una alimentación rica en verduras, frutas (excepto manzana y plátano) y otros productos ricos en fibra tales como pan, cereales integrales y agua abundante

Después de hacer defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente, de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio). Las niñas deben limpiarse hacia atrás para no arrastrar restos de heces a la vagina. Inmediatamente después hay que lavarse las manos con agua y jabón, esta medida es especialmente importante, puesto que con ella se evitan ciertas enfermedades infecciosas que se transmiten por vía oral-fecal a través de las manos.

Después de utilizar el water hay que tirar de la cadena y comprobar que haya quedado limpio.



3.12 Higiene Del Sueño

El sueño es necesario para que el cuerpo se recupere de la actividad diaria. Las necesidades del sueño varían según la edad y la actividad de los individuos (los niños/as de 4 a 12 años necesitan aproximadamente 10 horas de sueño y los adolescentes de 8 a 10). A mayor actividad física y mental, más número de horas de sueño se necesitan.

La falta de sueño produce en los niños fatiga, dificultad en el aprendizaje e influye negativamente en su equilibrio personal.

Los niños/as deben de acostarse y levantarse todos los días aproximadamente a la misma hora.

Hay algunos elementos y situaciones que facilitan el sueño: una habitación silenciosa, oscura y aireada con temperatura moderada, una cama dura y plana, cena ligera y bebidas no excitantes, actividades relajantes antes de dormir (ducha, lectura...).

Algunas normas higiénicas, enunciadas anteriormente, y aplicables a esta situación son:

- Cepillarse los dientes antes de acostarse.
- Ponerse la ropa amplia y distinta de la que se ha usado durante el día.
- Lavarse al menos manos y cara al levantarse.



3.13 Higiene En El Deporte

Al hacer ejercicio la sudoración aumenta por lo que hay que ducharse después de practicar cualquier deporte.

Para hacer deporte hay que usar una ropa específica que habrá que cambiar cuando haya finalizado el ejercicio. Lo mismo ocurre con el calzado de deporte; si su uso se hace extensivo a todo el día se dificulta la transpiración de los pies y se pueden producir infecciones en la piel. La ropa de deporte será ligera para facilitar el movimiento y la transpiración. Conviene no hacer deporte durante la digestión y tampoco con el estómago vacío, asimismo, hay que evitar el sobreesfuerzo: el deporte debe ser adecuado a las posibilidades del niño.



<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales-habitos-de-higiene->

3.14 Higiene Del Juego

La actividad principal en la vida del niño/a es el juego, y el juego implica la mayoría de las veces que se ensucien.

Este hecho debe ser aceptado por los adultos, que al mismo tiempo deben enseñar a los niños que una vez concluido el juego, si es necesario, hay que lavarse y cambiarse de ropa. De todos modos debemos enseñar a los niños a evitar:

- Jugar en lugares donde se acumulen basuras y desperdicios.
- Tocar objetos punzantes o que representen peligro. Jugar en zonas donde haya aguas estancadas.
- Beber aguas sucias o no potables.
- Chupar pegamentos.
- Usar gafas de plástico que perjudiquen la vista.
- Jugar en zonas de terreno con pozos, cuevas, cambios bruscos de altura o lugares próximos a carreteras.



3.15 Higiene En La Escuela

La escuela es el lugar donde los niños y las niñas pasan gran parte del día. Si adquieren hábitos de higiene respecto a la escuela, es probable que estos se generalicen a los demás ámbitos de su entorno. Para que esto ocurra, debe ser la escuela la primera en reunir unas condiciones mínimas que hagan un ambiente sano.



3.15.1. Respecto al ambiente térmico y aireación:

Debería de existir una temperatura constante, a ser posible entre 20 y 22 grados. Debe tratarse de aulas ventiladas, donde se produzcan corrientes de aire. El lugar donde se realice el deporte debe estar especialmente aireado y no expuesto a temperaturas altas o muy frías.

3.15.2. Mobiliario:

Las mesas y las sillas deben de ser adecuadas al tamaño de los niños para que puedan mantener una postura correcta. La espalda se apoyará en el respaldo de la silla, los pies reposarán totalmente en el suelo, la mesa será apropiada al tamaño de la silla de forma que el niño pueda apoyar cómodamente los antebrazos sobre la mesa. La pizarra debe de colocarse de forma que todos los niños puedan verla desde sus asientos, evitando el reflejo de la luz. Deben de haber papeleras en las aulas, en el pasillo y en el patio.

3.15.3. Sanitarios:

Tienen que estar adaptados al tamaño de los niños para que puedan usarlos correctamente. Esto significa tirar de la cisterna cada vez que se use, utilizar solo la cantidad necesaria de papel higiénico y tirarlo a la papeleras para evitar que se atasque. Como son usados por todos los niños de la escuela, tendrían que

extremarse las normas de higiene. Habrá papel, jabón y toallas a disposición de cualquier alumno.

Muy importante es que los niños sientan que ellos puedan contribuir al mantenimiento de la limpieza del colegio (tirando los desperdicios a las papeleras, ordenando los objetos después de usados...).

Cuando se bebe agua, se debe de evitar el contacto directo con la boca del grifo o fuente para prevenir infecciones.

<http://maestraespecialpt.blogspot.com/>



Lavarse la cara



Bañarse a diario



Peinarse



Lavarse las manos



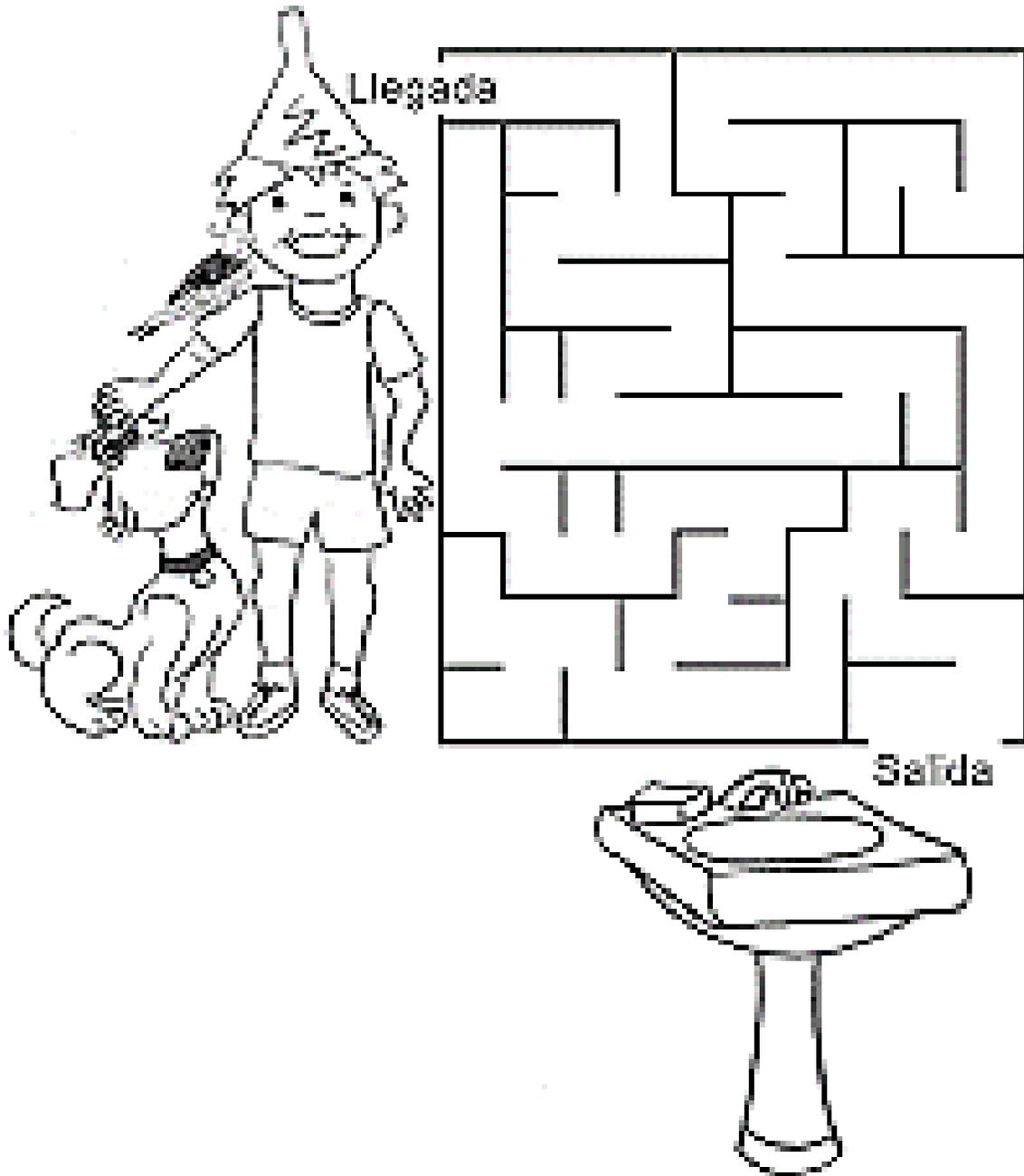
Lavarse los dientes



Cortarse las uñas

<http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales-habitos-de-higiene->

Resuelve el siguiente laberinto



CONCLUSIONES

La ducha diaria. Es la mejor forma de aseo, a través de ella se elimina la suciedad, el sudor y el mal olor. Con esta práctica se controlan los olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que puedan afectar la salud de nuestra piel.

Requiere especial atención, durante la ducha, la higiene de genitales al estar estos próximos a orificios de salida de orina y heces.

La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades. Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades de la casa, la escuela y el trabajo. El contacto permanente de estas con papeles, alimentos crudos, objetos, dinero, animales o ambientes sucios, favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis, el herpes e infecciones gastrointestinales.

RECOMENDACIONES

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.

2. 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.

3. 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.

4. La higiene de la nariz es fundamental para lograr una buena respiración

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.

5. La higiene de las manos es la mejor barrera para evitar muchas enfermedades

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.

6. La higiene de la boca evita diversas enfermedades

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.

7. La higiene de los oídos facilita la buena escucha

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.

BIBLIOGRAFÍA

“La educación de nuestros hijos”

Varios Autores

Dirigido por Josefina Aldecoa

Ediciones Temas de Hoy

Madrid, 2001

“Portarse bien”

Stephen Garber

Ediciones Médicis

Barcelona 2004

“Entender a su hijo”

Dr. Richard C. Woolfson

Ediciones Parramón

Barcelona, 2004

E-GRAFÍA

- a) <http://www.efdeportes.com/efd173/higiene-salud-en-el-ambito-escolar.htm>
- b) <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=528>
- c) <http://www.salud.mendoza.gov.ar/index.php/salud-y-escuela-home/maletin/1142-higiene-personal>
- d) <http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales-habitos-de-higiene-personal.html>
- e) <http://www.salud.mendoza.gov.ar/index.php/salud-y-escuela-home/maletin/1142-higiene-personal>

CAPÍTULO IV

4 PROCESO DE EVALUACIÓN

4.1 Evaluación del diagnóstico

Con la Técnica de entrevista se desarrolló el diagnóstico que fue autoevaluado por el epesista por medio de una lista de cotejo. Para obtener los datos de la comunidad beneficiada con el proyecto, que permitió el listado de carencias detectadas en la institución, haciendo una priorización de los problemas, para realizar el análisis de viabilidad y factibilidad, se obtuvo los resultados positivos, los cuales ayudaron a satisfacer los objetivos planteados.

4.2 Evaluación del proyecto o perfil.

Esta etapa el epesista evaluó a través de una lista de cotejo con preguntas y respuestas cerradas reflejando la problemática a solucionar, además se observó que el proyecto a realizar tiene aceptación y cuenta con la colaboración de las autoridades educativas. Se contactó que en esta etapa se planificaron los objetivos, metas beneficiarios, fuentes de financiamiento, un presupuesto detallado y un cronograma de actividades para dar inicio a la ejecución del proyecto.

4.3 Evaluación de la ejecución.

El proceso de ejecución se llevó a cabo tomando en cuenta el cronograma de actividades desarrollado en el perfil lo cual permitió verificar el cumplimiento de las actividades a través de resultados.

4.4 Evaluación final.

La evaluación final fue el modulo Pedagógico sobre: **La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.**

CONCLUSIONES.

Se culminó el proyecto titulado con **La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos.**

Se fomentó el hábito de limpieza personal en los alumnos.

Se realizaron actividades con siembra de árboles en conjunto con los alumnos y profesores.

RECOMENDACIONES

Realizar carteles describiendo que tipo de cuidados debe de tomar los alumnos, con el objetivo de informar y concientizar al resto de la población estudiantil sobre hábitos higiénicos.

Brindar capacitaciones constantes sobre los hábitos de higiene personal a los alumnos para que se mantengan informados.

.

.

.

BIBLIOGRAFÍA

“La educación de nuestros hijos”

Varios Autores

Dirigido por Josefina Aldecoa

Ediciones Temas de Hoy

Madrid, 2001

“Portarse bien”

Stephen Garber

Ediciones Médicis

Barcelona 2004

“Entender a su hijo”

Dr. Richard C. Woolfson

Ediciones Parramón

Barcelona, 2004

E-GRAFÍA

- f) <http://www.efdeportes.com/efd173/higiene-salud-en-el-ambito-escolar.htm>
- g) <http://www.saludenfamilia.es/general.asp?seccion=528>
- h) <http://www.salud.mendoza.gov.ar/index.php/salud-y-escuela-home/maletin/1142-higiene-personal>
- i) <http://yuraima-acosta.blogspot.com/2011/06/principales-habitos-de-higiene-personal.html>
- j) <http://www.salud.mendoza.gov.ar/index.php/salud-y-escuela-home/maletin/1142-higiene-personal>

APÉNDICE

1. CRONOGRAMA GENERAL DE ACTIVIDADES.

No.	Actividades	Responsable	JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE			
			1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
	Semanas													
1.	Presentación del proyecto a la Dirección del Establecimiento	Epesista												
2.	Investigación y recolección de información como cuidar su higiene	Epesista												
3.	Programar capacitaciones sobre el proceso de cuidado de su higiene personal	Epesista												
4.	Campaña promoción sobre su higiene personal	Epesista, Alumnos y Docentes												
5.	Capacitación para promover el cuidado de su higiene personal	Epesista, alumnos y docentes												
6.	Elaboración del módulo pedagógico	Epesista												
7.	Revisión del primer borrador	Epesista												
8.	Impresión, reproducción y empastado del módulo	Epesista												
9.	Entrega del Proyecto ejecutado	Epesista												

2. PLAN DE SOSTENIBILIDAD.

Módulo:

“La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”.

Objetivo General:

Dar seguimiento a las actividades sobre la higiene personal como prevención de enfermedades ayudando con ello a la prevención de enfermedades en los estudiantes del Instituto de Educación Básica por Cooperativa.

Objetivos Específicos:

1. Contribuir con la comunidad educativa para evitar enfermedades en los adolescentes ayudando a seguir prácticas higiénicas
2. Fomentar la utilización de normas de higiene que le permitan tener una vida saludable

Justificación:

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.

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.

La higiene personal se refiere al cuidado y aseo consciente de nuestro cuerpo y es necesaria porque ayuda a prevenir el desarrollo de infecciones, enfermedades y malos olores. Mantener altos estándares de limpieza

implica atención a nivel personal, pero también tomar decisiones saludables respecto a nuestra interacción con los demás.

Es por ello que con la finalidad de mejorar en los adolescentes la higiene personal y prevenir las muchas enfermedades se ha propuesto la elaboración de un módulo pedagógico en donde los estudiantes puedan establecer medidas de cómo prevenir diversas enfermedades y como mejorar su estatus de salud esperando que pongan en práctica cada indicación dada para ello.

Actividades:

- ✓ Promover por medio de una capacitación el cuidado del cuerpo por medio de normas de higiene.
- ✓ Socializar, coordinar e implementar estrategias dentro del módulo pedagógico.
- ✓ Practicar las distintas normas de higiene que le permitan vivir una vida saludable

Beneficiarios:

Alumnos de básico
Comunidad

Recursos

Humanos

- ✓ Personal Docente
- ✓ Alumnos

Materiales

- ✓ Kit de limpieza
- ✓ Hojas
- ✓ Cuadernos
- ✓ Lapiceros
- ✓ Pizarra
- ✓ Marcadores

Responsables

- ✓ Epesista
- ✓ Director

- ✓ Docentes
- ✓ Alumnos

Metodología

Se implementara una metodología participativa, utilizando materiales didácticos y abordando temas sobre la prevención de enfermedades por medio de la práctica de hábitos higiénicos.

Evaluación

Las actividades serán evaluadas en forma escrita a través de la lista de cotejo, identificando los aspectos positivos y corrigiendo lo negativo que pueda suceder.

Aplicación de Técnica de FODA del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos”.

Fortalezas	Oportunidades
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Cuentan con catedráticos con especialización en las áreas, que imparten. ✓ Buena ubicación geográfica. ✓ Fácil acceso vehicular y peatonal. ✓ Buena utilización del CNB 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ El horario es accesible ✓ Cuentan con el apoyo de padres de familia. ✓ La Supervisión Educativa está accesible. ✓ Apoyo por parte de la municipalidad.
Debilidades	Amenazas
<ul style="list-style-type: none"> ✓ Carece de taller de Hogar e Industriales. ✓ No cuenta con Laboratorio de Computación. ✓ Se comparte el centro educativo con una escuela de primaria que funciona en jornada matutina. ✓ No cuentan con personal de conserjería. ✓ Servicios sanitarios en mal estado. 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ La inasistencia de los alumnos es persistente en algunos casos. ✓ Poco apoyo económico del MINEDUC. ✓ Problemas con el centro educativo que funciona en la jornada matutina.

Análisis del FODA

Fortalezas: Son todos los aspectos favorables de la institución que le garantice la obtención de sus objetivos.

Oportunidades: Son las condiciones o factores que favorecen externamente al funcionamiento de la institución.

Debilidades: Abarca los elementos de la institución que no funciona adecuadamente y limitan el logro de los objetivos satisfactoriamente.

Amenazas: Son los factores externos que afectan el desarrollo, funcionamiento o estabilidad de la institución.

3. LISTAS DE COTEJO.

EVALUACIÓN DE LA FASE DIAGNÓSTICO LISTA DE COTEJO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Se cumplió con las actividades planificadas de acuerdo al diagnóstico.	X	
2.	Se tuvo disponibilidad y acceso a la información de parte de la institución.	X	
3.	Se recibió el apoyo de los involucrados para proporcionar información importante.	X	
4.	El diagnóstico detectó el problema prioritario para enfocarlo y darle solución en base al Proyecto.	X	
5.	La técnica empleada para la formulación del diagnóstico fue la más apropiada para detectar el problema.	X	
6.	El horario de trabajo fue factible para la elaboración del diagnóstico.	X	
7.	Se utilizó el tiempo previsto para la elaboración del diagnóstico.	X	

Interpretación: Los resultados de la lista de cotejo permitieron verificar los resultados de los objetivos y actividades propuestas cumpliéndose a cabalidad.

EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE LA ELABORACIÓN DEL PROYECTO

LISTA DE COTEJO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Para elaborar el perfil del proyecto se utilizó el tiempo que se establecía en el cronograma.	X	
2.	Se cumplió con el formato que establece la Universidad San Carlos de Guatemala.	X	
3.	El proyecto prioriza la solución del problema detectada.	X	
4.	Los objetivos del proyecto dan respuesta a la realidad del proyecto.	X	
5.	Los recursos del proyectista fueron suficientes.	X	
6.	Se presentaron inconvenientes en la elaboración del perfil del proyecto.		X
7.	Fue aprobado el perfil del proyecto en cuanto a su elaboración.	X	

Interpretación: La propuesta del perfil da margen a la realización de los objetivos y actividades programadas durante la realización del proyecto.

EVALUACIÓN DE LA ETAPA DE EJECUCIÓN DEL PROYECTO

LISTA DE COTEJO

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	Se logró el objetivo propuesto del perfil del proyecto.	X	
2.	La ejecución del proyecto obtuvo el resultado en cuanto a materiales y equipo.	X	
3.	La comunidad educativa colaboró en la ejecución del proyecto.	X	
4.	De cada una de las actividades se obtuvieron resultados evidentes.	X	
5.	Se utilizaron las herramientas necesarias para la ejecución del proyecto.	X	
6.	Las actividades programadas se ejecutaron el tiempo programado.	X	
7.	El proyecto se llevó a cabo de acuerdo al cronograma planificado.	X	

Interpretación: El trabajo se concluye en esta fase la cual confirma el trabajo realizado, cumpliendo de esta manera los objetivos y metas trazadas para el efecto.

**EVALUACIÓN FINAL
LISTA DE COTEJO**

No.	INDICADORES	SI	NO
1.	La etapa del diagnóstico se realizó según lo planificado.	X	
2.	El diagnóstico elaborado dio la información necesaria para la aceptación de la institución.	X	
3.	El perfil del proyecto responde a la problemática detectada.	X	
4.	Se logró ejecutar el proyecto aprobado.	X	
5.	Los productos entregados fueron de beneficio para la comunidad educativa.	X	
6.	Se evaluaron las etapas del proyecto durante todo su desarrollo.	X	
7.	Fue satisfactorio el trabajo realizado en base a los objetivos y metas planteadas en el proyecto.	X	
8.	El informe general y final del proyecto se cumplió a cabalidad.	X	

Interpretación: La evaluación final otorga el producto de lo realizado en cada una de las etapas del proceso administrativo del proyecto en las fases de planificación, organización, dirección y control. De esta manera se cumple con los objetivos trazados y se da solución al problema.

4. GUÍA DE LA COMUNIDAD Y SU HISTORIA.

4. San Cristóbal Cucho

San Cristóbal Cucho es un Municipio del departamento de San Marcos en Guatemala. Su nombre se deriva del idioma Mam **Cucho** que significa "Congregación de gente al pie del cerro" y San Cristóbal en honor al patrono del lugar.

Fue anexado al municipio de San Pedro Sacatepéquez, también del departamento de San Marcos, en 1935, recobrando nuevamente su categoría de municipio el 12 de julio de 1945.



4.1 Historia

Este municipio fue descubierto por los conquistadores españoles al mando del Capitán español don Juan de Dios y Cardona quien ostentaba en ese entonces el cargo de capitán al servicio del Real Ejército Español. Los primeros pobladores fueron descendientes de la etnia Mam, juntamente con comunidades de mestizos, fundaron el municipio el 11 de octubre de 1811, fue reconocido como municipio con el nombre de "San Cristóbal Cucho". Se encuentra ubicada en la parte sur de la Cabecera Departamental de San Marcos.

4.2 Demografía

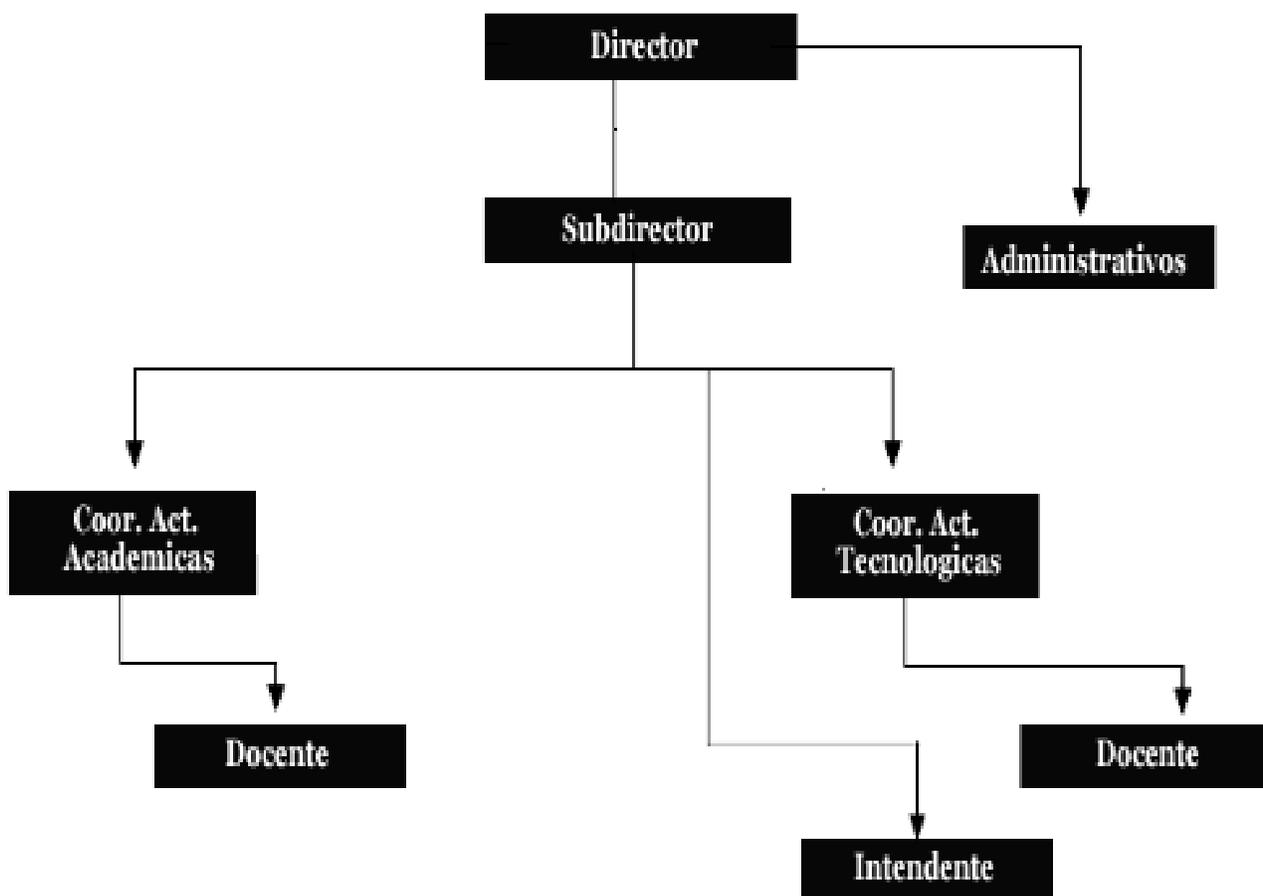
Al 2009, el Municipio de San Cristóbal Cucho contaba con una población de 19443 habitantes⁴ y 3910 viviendas y cuenta con una extensión territorial de 56 kilómetros cuadrados. La altitud sobre el nivel del mar es de 2730 metros.⁵



5. PRESUPUESTO DEL PROYECTO.

Presupuesto				Gastos
No.	Descripción	Cantidad	Precio Unitario	Precio Total
1.	Tinta para impresiones negro y color	2	Q130.00	Q 260.00
2.	Resma de papel bond tamaño carta	2	Q 45.00	Q 45.00
3.	Impresión del módulo	1	Q 100.00	Q 100.00
4.	Reproducción de módulos	15	Q 40.00	Q500.00
5.	Proceso de encuadernación	15	Q 25.00	Q 425.00
6.	Compra de escobas	6	Q 55.00	Q 300.00
Total Parcial				Q1,630.00
Gastos Personales				
1.	Fotocopias			Q 50.00
2.	Internet			Q 50.00
Total Parcial				Q100.00
SUMA DE TOTALES				Q1,730.00

6. ORGANIGRAMA DE LA INSTITUCIÓN.



7. GUÍA DEL DIAGNÓSTICO INSTITUCIONAL.

Ficha de observación aplicada en la municipalidad

1. ¿Cuántas oficinas existen para la atención al público?

2. ¿Existe demanda por parte de los pobladores del municipio de San Cristóbal Cucho?

3. ¿Qué tipo de problemas se identifican en la municipalidad de San Cristóbal Cucho?

4. ¿Se cuenta con el personal idóneo como laborantes de la municipalidad de San Cristóbal Cucho?

5. ¿Se satisfacen las necesidades de los usuarios de la comuna?

6. ¿Existe coordinación entre los laborantes de la municipalidad?

7. ¿Existe comunicación entre los miembros del Concejo Municipal?

Cuestionario al señor Alcalde Municipal

1. ¿Se brinda atención a los comuneros, satisfaciendo eficazmente sus necesidades?

2. ¿Participa directamente en las actividades realizadas por la municipalidad de San Cristóbal Cucho?

3. ¿Supervisa las actividades de los colaboradores municipales de manera directa?

4. ¿Considera que los objetivos y metas de su período se están cumpliendo?

5. ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento realiza la municipalidad?

6. ¿Con qué frecuencia la municipalidad interactúa con la comunidad?

7. ¿La comunidad es activa cuando se le dan a conocer actividades municipales?

Cuestionario al señor Secretario Municipal

1. ¿Se cuenta con el personal necesario para las funciones municipales?

2. ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento se realizan por parte de la municipalidad?

3. ¿Se cuenta con un supervisor que verifique el cumplimiento de los deberes de los laborantes?

4. ¿Qué hay oficinas en la municipalidad para la satisfacción de las necesidades municipales?

5. ¿Se realizan actividades con otras municipalidades?

6. ¿Con qué frecuencia la municipalidad interactúa con la comunidad?

Cuestionario al señor Tesorero Municipal

1. ¿Se cuenta con el personal necesario para las funciones municipales?

2. ¿El presupuesto actual es suficiente para solventar las necesidades municipales?

3. ¿Existe el personal suficiente para atender las necesidades de los comuneros?

4. ¿Existe otro ingreso fuera del presupuesto nacional asignado?

5. ¿Existen deudas de la municipalidad sin solventar?

6. ¿La comunidad en general cumple con los arbitrios municipales?

Cuestionario al señor Alcalde Municipal

1. ¿Se brinda atención a los comuneros, satisfaciendo eficazmente sus necesidades?

2. ¿Participa directamente en las actividades realizadas por la municipalidad?

3. ¿Supervisa las actividades de los colaboradores municipales de manera directa?

4. ¿Considera que los objetivos y metas de su período se están cumpliendo?

5. ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento realiza la municipalidad?

6. ¿Con qué frecuencia la municipalidad interactúa con la comunidad?

7. ¿La comunidad es activa cuando se le dan a conocer actividades municipales?

8. GUÍA DE LAS ENTREVISTAS AL DIRECTOR(A), PADRES DE FAMILIA Y ESTUDIANTES.

Ficha de observación aplicada en el Establecimiento Educativo

1. ¿Cuánto salones de clase funcionan en el plantel educativo?

2. ¿Existe demanda por parte de los alumnos del municipio de San Cristóbal Cucho?

3. ¿Qué tipo de problemas identifican en el establecimiento?

4. ¿Se cuenta con el personal idóneo para el ejercicio de la docencia?

5. ¿Se satisfacen las necesidades de la comunidad educativa?

6. ¿Existe coordinación entre los docentes y la dirección?

7. ¿Existe comunicación entre los alumnos, docentes y dirección?

Cuestionario al director del Establecimiento Educativo

1. ¿Se brinda atención a los estudiantes, satisfaciendo eficazmente sus necesidades?

2. ¿Participa directamente en las actividades realizadas en el establecimiento?

3. ¿Supervisa las actividades de los docentes de manera directa?

4. ¿Considera que los objetivos, misión y visión del establecimiento se cumplen?

5. ¿Qué tipo de actividades de esparcimiento realiza con los alumnos?

6. ¿Con qué frecuencia el establecimiento interactúa con otros centros educativos?

7. ¿La comunidad educativa participa activamente en las actividades organizadas por la dirección?

Cuestionario a docentes del Establecimiento Educativo

1. ¿Cuánto tiempo tiene de ejercer la docencia?

2. ¿Qué tipo de planificación utiliza?

3. ¿Elabora su material didáctico?

4. ¿Se cumplen los objetivos que se propone dentro de su curso?

5. ¿Cómo es su relación con los alumnos del plantel?

6. ¿Existe buena relación con la dirección?

7. ¿Los alumnos participan de manera activa en la clase?

ANEXO

1. FOTOS DONDE REALIZÓ EL PROYECTO.



Epesista impartiendo capacitación sobre higiene personal



2. Fotos de estudiantes y epesista plantando árboles



Estudiantes plantando árboles

3. Nombramiento de Asesor

 **USAC**
TRICENTENARIA
Universidad de San Carlos de Guatemala

Universidad de San Carlos de Guatemala
Facultad de Humanidades

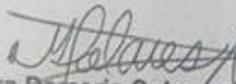
Guatemala, 10 de Agosto 2016

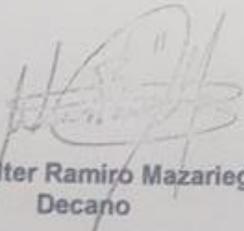
Licenciado
ESTEBAN CIFUENTES ARGUETA
Asesor de EPS
Facultad de Humanidades

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

ERICK ANTONIO ZALDAÑA VÁSQUEZ
201223020

Previo a optar al grado de Licenciado en Pedagogía y Administración Educativa.


Licda. Mayra Damaris Solares Salazar
Directora Departamento Extensión


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

C.C expediente
Archivo.

Educación Superior, Inclusiva y Proyectiva
Edificio S-4, ciudad universitaria zona 12
Teléfonos: 24188602 24188610-20
2418 9000 ext. 85302 Fax: 85320

Facultad de Humanidades

4. Acta de realización de proyecto

EL INFRASCRITO DIRECTOR DEL INSTITUTO DE EDUCACION BASICA POR COOPERATIVA, ALDEA LAS MAJADAS, MUNICIPIO DE SAN CRISTOBAL CUCHO, DEPARTAMENTO DE SAN MARCOS CERTIFICA HABER TENIDO A LA VISTA EL LIBRO DE ACTAS NUMERO UNO EN EL QUE A FOLIOS NOVENTA Y NOVENTA Y UNO APARECE EL ACTA NUMERO VEINTE GUION DOS MIL DIECISEIS QUE COPIADA LITERALMENTE DICE.

Acta No. 20-2016

En el municipio de San Cristóbal Cucho del departamento de San Marcos reunidos en el establecimiento educativo instituto básico por cooperativa del lugar mencionado, el día viernes dos septiembre del año dos mil seis; reunidos el Director Lic. Abelardo Francisco Fuentes Vásquez y el Profesor de Enseñanza Media Erick Antonio Zaldaña Vásquez Epesista de Licenciatura en Pedagogía en Administración Educativa de la Universidad de San Carlos de Guatemala Facultad de Humanidades. **PRIMERO:** El Epesista Erick Antonio Zaldaña Vásquez informó sobre el proyecto de un módulo pedagógico: "La higiene personal como prevención de enfermedades dirigido a los alumnos del Instituto de Educación Básica por Cooperativa, aldea Las Majadas, municipio de San Cristóbal Cucho, departamento de San Marcos". **SEGUNDO:** Existe un plan de sostenibilidad en el cual están involucrados el Director del Establecimiento, Lic. Abelardo Francisco Fuentes Vásquez, los catedráticos y los estudiantes del Instituto Básico por cooperativa el Epesista coordinara actividades de limpieza de áreas verdes y de siembra de árboles para poder mejorar el ambiente natural del establecimiento, así mismo realizará con los estudiantes un campaña de concientización el cuidado de la higiene personal como prevención de enfermedades, así también se procederá a levantar un conocimiento a los estudiantes y docentes que no realicen las actividades previstas ya que el catedrático del curso de Ciencias Naturales se encargara de verificar del cuidado de dicho proyecto. **TERCERO:** Los estudiantes y docentes del Instituto por cooperativa quedan comprometidos con el seguimiento del proyecto ya que es de suma importancia que todos los estudiantes hagan conciencia sobre el cuidado de los recursos naturales que se poseen a su alrededor y a cuidar que las áreas estén siempre limpias. **CUARTO:** El director del establecimiento Lic. Abelardo Francisco Fuentes Vásquez se compromete a velar porque tanto docentes como estudiantes lleven a cabalidad la práctica del proyecto mencionado y propone colaborar con lo que sea necesario para ello. **QUINTO:** El proyecto se llevará a cabo desde la presente fecha y cada cambio de año se renovará directiva y encargados para que sea retomado y no haya problemas de contaminación ambiental y puedan concientizar a los nuevos estudiantes sobre el cuidado de la higiene personal como prevención de enfermedades. No habiendo más que hace constar se da por terminada la presente a una hora después de su inicio en el mismo lugar y fecha. Damos fe. Y PARA LOS USOS LEGALES QUE A LA INTERESADA CONVenga, EXTIENDO, FIRMO Y SELLO LA PRESENTE EN COATEPEQUE, QUETZALTENANGO A LOS DOS DIAS DEL MES DE SEPTIEMBRE DE DOS MIL DIECISEIS


Lic. Abelardo Francisco Fuentes Vásquez Director

5. ASPECTO GEOGRÁFICO DE LA COMUNIDAD.

