

# HIGIENE PERSONAL

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

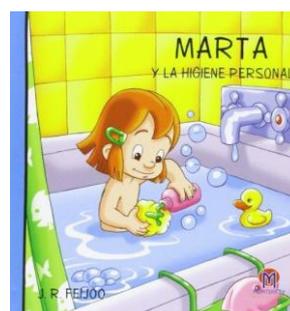
Título: Marta y la higiene personal

Autor/a: J. R. Feijoo

Editorial: Borbalino

Año: 2008

Idioma: castellano



## GUÍA DIDÁCTICA

**Tema:** Importancia de la higiene personal

### Objetivos

- Darse cuenta de la importancia de la higiene personal propia.
- Conocer e interiorizar los hábitos de higiene diarios.

**Edad recomendada:** 2-4 años

## Información

### - **¿Por qué es importante trabajar los hábitos de higiene desde la infancia?**

En la primera infancia no solo se desarrollan las capacidades motrices, comunicativas y sociales, sino que existe relación directa entre la personalidad, la autonomía y el grado de madurez en una vida adulta con los hábitos trabajados desde pequeños. Al mismo tiempo, influyen en el desarrollo de la habilidad emocional, en la autoestima y en el autoconcepto.

Hay que tener en cuenta que para trabajarlas de manera adecuada no basta con realizar las mismas tareas diariamente a una hora concreta, sino que es imprescindible que el/a niño/a aprenda a ser consciente de la importancia de cuidar su salud y así prevenir la propagación de enfermedades. Lavarse los dientes y las manos, cuidarse el pelo, cortarse las uñas, bañarse... pueden resultar un juego para ellas/os, y convertirse en hábitos de autocuidado.

## Antes de leer el libro...

### 1.- Hablad sobre el libro “Marta y la higiene personal”

Después de explicar a vuestra/o hija/o qué es la portada, podéis hacerle algunas preguntas sobre la ilustración de la misma. Aquí os dejamos algunas propuestas.

- ¿Qué ves en este dibujo?
- ¿Qué está haciendo la niña?
- ¿Qué tiene la niña en sus manos? ¿Para qué sirve?
- ¿Qué es lo que más te gusta de este dibujo?

## Mientras leéis el libro...

### 1.- Algunas recomendaciones:

Dejad que vuestra/o hija/o manipule el libro, disfrute con la observación de sus dibujos y se acerque a la lectura como si se tratara de un juego. Es importante que sienta curiosidad por los libros y por conocer sus historias, y para ello se recomienda ayudarle en su comprensión, respetar sus ritmos y animarle (pero nunca obligarle) a observar libros de diferentes temáticas.

En cuanto a la guía, teniendo en cuenta las diferencias de comprensión y comunicación entre las edades a las que va dirigida, es importante que adaptéis todas las preguntas y actividades a la edad y capacidades de vuestra/o hija/o.

## 2.- Página a página:

<<Me llamo Marta. Mamá me despierta para ir al colegio. ¡Aún tengo sueño!>>  
<<En el baño me lavo la cara. Mamá me peina y me pone colonia. ¡Qué bien huele!>>

### Algunas preguntas:

- Mira el dibujo. ¿Qué ha hecho Marta cuando le ha despertado su madre? A ver cómo bostezas tú también.
- ¡Marta ha dicho que es lunes! ¿Adónde tiene que ir? ¿Qué días de la semana tenemos que ir a clase? (Según la edad del/de la niña/o repetirá los días de la semana con vuestra ayuda).
- ¿Qué es lo primero que hace Marta cuando se levanta de la cama? (Enumeraréis las acciones una a una). ¿Y tú que haces cuando te levantas de la cama por las mañanas?

<<Después de desayunar, me cepillo los dientes. Utilizo mi cepillo de color rosa.>>

### Algunas preguntas:

- ¿Qué ha hecho Marta después de desayunar? ¿Qué ha utilizado para lavarse los dientes?
- ¿Cuándo tenemos que lavarnos los dientes? ¿Por qué nos lavamos los dientes? (Explicadle la importancia de lavárselos y qué puede pasar al no hacerlo a diario).
- ¿De qué color es tu cepillo de dientes? ¿De qué sabor es tu pasta de dientes? ¿Y cómo es el vaso que utilizas para quitarte la pasta de la boca?

### Actividad:

Poniéndoos de pie, representaréis todas las acciones que realiza Marta por la mañana. Id recordándolas una a una y cogiendo los objetos imaginarios que necesitéis para que aprenda cómo tiene que realizarlas.

<<En clase pintamos con acuarelas de colores. ¡Qué divertido! Pero me he ensuciado las manos.>>

<<Antes de comer nos lavamos las manos y las uñas. ¡Están llenas de pintura!>>

### Algunas preguntas:

- ¿Qué ha hecho Marta hoy en clase? ¿Qué tenemos que hacer cuando terminamos de pintar con acuarelas?
- ¿Qué tenemos que hacer antes de comer? ¿A parte de antes de comer, cuándo tenemos que lavarnos las manos?
- ¿Cómo tenemos que lavarnos las manos? A ver, vamos a recordar cómo nos tenemos que lavar las manos (con vuestra ayuda, que vaya nombrando y representando todos los pasos uno a uno).

### Actividad:

Podéis escuchar diferentes canciones para lavarse las manos. A modo de rutina, se puede lavar las manos cantando la canción que escojáis.

<<Después del colegio me voy con mamá al parque. Juego con más niñas a hacer figuras de arena.>>

### Algunas preguntas:

- ¿Qué ha hecho Marta al salir del colegio? ¿Qué haces tú cuando sales del colegio?
- ¿Qué otras cosas te gusta hacer? ¿Con quién las haces?

<<Cuando llegamos a casa mamá me prepara la bañera. –Marta, tienes que darte un baño para limpiarte la suciedad –dice mamá. ¡Qué bien, el agua está calentita!>>

Algunas preguntas:

- ¿Qué hace Marta cuando llega a casa? ¿Qué utiliza para lavarse el cuerpo?
- ¿Tú cuándo te bañas? ¿Quién te ayuda a limpiarte bien el cuerpo?
- ¿Te gusta bañarte? Además de lavarte, ¿qué otras cosas te gusta hacer en la bañera? ¿Crees que Marta también juega en la bañera? ¿Qué juguetes tiene?

<< Mamá me seca con la toalla. Mi piel huele muy bien, huele a melocotón y está limpia>>

Algunas preguntas:

- ¿Qué tenemos que hacer cuando terminamos de bañarnos? (Enumerad todos los hábitos de higiene de después del baño).
- Marta no nos lo cuenta, pero ¿qué tenemos que hacer antes de meternos en la cama?

## Después de leer el libro...

### 1.- Higiene personal de Marta

Repasaréis las acciones de higiene personal que realiza Irati y explicaréis a vuestra/o hija/o la importancia de realizar diariamente cada una de ellas. Después, dibujará la acción que elija.

### 2.- Rutina

Crearéis una tabla de rutina que os servirá para organizar y ver las acciones que debéis realizar para cuidar vuestra higiene personal. En ella añadiréis qué acciones, en qué momento del día y con que objetos las realizáis.

Os animamos a crearla de manera manual, con los materiales que más os gusten y con dibujos que ayuden a visualizar lo que debéis hacer en cada momento del día.

### 3.- Manualidades y rompecabezas

Os proponemos que creéis una serie de fichas y manualidades con las que vuestra/o hija/o tenga que ordenar la sucesión de acciones y/o la rutina de higiene personal, repartir o amontonar los objetos de higiene según para qué se utilicen, dibujar secuencias sobre un cuento que os inventéis, buscar la relación entre dos objetos jugando al *memory* (juego de memoria que consiste en encontrar las parejas levantando las cartas), etcétera.

Es importante que recordéis añadir todas las acciones relacionadas con la higiene personal, mezcladas o de manera individual, sin olvidar las siguientes: cortarse las uñas, lavarse las manos antes de cada comida, cortarse y cepillarse el pelo, lavarse la cara al despertarse, limpiarse la nariz cuando tenga mocos y cambiarse la ropa a diario y meterla en la lavadora, entre otras.

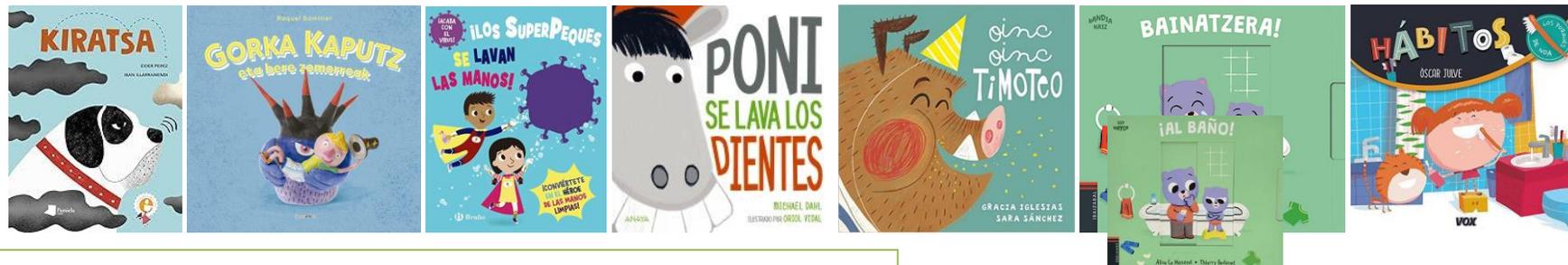
#### 4.-. Juegos y cuentos

A través del juego y la lectura los/as más pequeños/as interiorizan de manera más significativa conceptos y rutinas como es la adquisición y mantenimiento de ciertos hábitos de higiene personal. Por ello, os proponemos una serie de juegos que podéis realizar en familia.

- Experimentos. Podéis realizar cualquier experimento con el que manipular jabón para explicarle la importancia de limpiarse bien y convirtiendo este hábito saludable en un juego. Por ejemplo, enseñadle a hacer pompas de jabón o que vea cómo, echando un poco de jabón en un plato con agua y alguna especia (simulando la suciedad), el primero repelerá a esta última.
- Mímica. Jugad a adivinar qué acción de higiene personal representáis.
- Juegos simbólicos. Dejad que vuestra/o hija/o juegue haciendo uso de diferentes materiales de limpieza e higiene adaptados a su edad. A través del juego simbólico no solo convertirá los hábitos en una manera divertida de cuidarse, sino que, además, será beneficioso para su desarrollo cognitivo, de creatividad, y la adquisición de herramientas para la resolución de problemas y habilidades sociales, entre otras.
- Cuentos motores. Podéis crear diferentes historias en las que vuestra/o hija/o tenga que decidir y/o actuar según las posibilidades o retos que le vayáis presentando.

Por otra parte, si queréis seguir trabajando el tema a través de la lectura, en el último apartado de esta guía os sugerimos diferentes libros que os pueden ayudar.

## OTROS LIBROS PARA TRABAJAR EL TEMA



0-4 urte

- Kiratsa (Eider Adeletx). Pamiela, 2022.
- Gorka Kaputz eta bere zomorroak (Raquel Samitier). Denonartean, 2021.
- ¡Los SuperPeques se lavan las manos! (Katie Button). Bruño, 2021.
- Poni se lava los dientes (Michael Dahl). Anaya, 2021.
- Oinc, oinc, Timoteo (Gracia Iglesias). Jaguar, 2021.
- Bainatzera! (Alice Le Hénand). Ibaizabal, 2018.
- Hábitos (Òscar Julve). Vox, 2018.

5-7 urte

- Patxi zerri-bihotz eta piztia ñimiñoak (Simone Frasca). Picarona, 2022.
- Hortzeraino armaturik (Miquel Desclot). Erein, 2006.



\* Todos los libros están disponibles en la Red de Lectura Pública de Euskadi.