

VESTIMENTA



La ropa identifica a la persona, por eso debe de ir siempre limpia.

La ropa sucia no debe de mezclarse con la ropa limpia, sino en un cesto independiente y transpirable.

La ropa interior y calcetines o medias se cambian diariamente.

El calzado debe de airarse frecuentemente, y nunca lo uses húmedo o mojado, ya que aparecen bacterias de malos olores.



PEDICULOSIS



No está relacionado con los malos hábitos de higiene.

Se contagia de cabeza a cabeza o a través de peine o gorros.

Se concentran en la zona de la nuca o detrás de las orejas.



¿Tendré piojos?

MEDIDAS GENERALES: para evitar el contagio se recomienda

- Examinar el cabello una vez a la semana (de preferencia con lupa)

- No intercambiar peines, gorros, toallas, peluches, etc.

Lavar frecuentemente cabello, manos y uñas

PREVENCIÓN MECÁNICA: mediante el peinado frecuente con un peine lendrera, podrán apreciar si hay o no.

PREVENCIÓN QUÍMICA:

Existen ya en farmacias repelentes específicos de piojos.

SI YA TE CONTAGIASTE: te recomendamos:

1. Utilización de sustancias pediculicidas.
2. Eliminación mecánica de los piojos y/o liendres de los cabellos.
3. No olvidar las medidas generales para evitar la reinfestación y diseminación.
4. Prevenir y vigilar su aparición.

No OLVIDES!!



“LOS VALORES NO SE DEFINEN POR TUS PALABRAS, SINO POR TUS ACTOS”



UNIVERSIDAD MOTOLINÍA A. C.
Educación que trasciende
SEGURIDAD ESCOLAR



Soy responsable de mi Higiene Personal



f @universidadmotolinia
@motolinia valle
www.motolinia.com.mx

IMPORTANCIA

La higiene personal es el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para mejorar tu salud, conservarla y prevenir enfermedades.

Las normas de aseo para mantener una correcta higiene corporal son una base importante en la educación de todos. Las buenas maneras no solamente consisten en ser correctos en todos los ámbitos, sino en mantener una buena presencia también

En El caso de los **adolescentes** el organismo está en plena transformación.

En sus cuerpos comienzan a tener lugar **nuevos procesos hormonales** altos:

- ✓ Las **glándulas sebáceas** producen más grasa, provocando la aparición de barros y en el cuero cabelludo secreciones (sebo) y su descamación (la caspa).
- ✓ Las glándulas sudoríparas producen mayor cantidad de sudor, lo cual puede provocar la enfermedad llamada micosis y mal olor.

MOTIVOS

Los 3 motivos para cuidar la higiene son:

- 1. Por salud física:** Un exceso de suciedad o una mala limpieza provocan que aumenten los gérmenes y aparezcan las enfermedades.
- 2. Por salud mental:** Cuando uno está limpio y libre de olores desagradables se siente mucho más seguro de sí mismo y eso es muy importante para las relaciones sociales.
- 3. Por estética:** La imagen personal es importante y una buena higiene es imprescindible para mantenerla.

HÁBITOS



Para el cuidado corporal:

1. Comer bien, sobre todo frutas y verduras, de preferencia 3 veces al día. Evita la comida chatarra.
2. Beber mucha agua.
3. Realizar algún tipo de actividad física.
4. Dormir al menos 8 horas diarias.

HIGIENE EN LA PIEL



Bañarse todos los días y secar bien la piel.

Enjabonarse el cabello: friccionando con la punta de los dedos (pero no con las uñas) de manera prolongada. Enjuagar bien para que no queden restos de jabón.

Lavarse las manos: antes y después de cada comida, después de ir al baño y siempre que estén sucias.

Limpilar diariamente las uñas y cortarlas con frecuencia.

Lavar los pies y cortarse las uñas: diariamente, priorizando la limpieza entre los dedos, evitarás hongos, grietas e infecciones y hasta ampollas.

Usar talco si sudan mucho.

Lavar cara y cuello: diariamente, de manera suave y, preferentemente, con jabón neutro, para evitar espinillas y el exceso de acné.

Depilarse: de preferencia con cera, porque el bello tarda más en volver a salir.



Rasurarse: dependiendo de cómo te sientas por el crecimiento del vello.

Pide ayuda la primera vez.

Usar desodorante: te mantendrá limpio, fresco y alejara las bacterias que producen el mal olor.

HIGIENE BUCAL



Cepillarse 3 veces al día, después de cada comida. Usar hilo dental

Utiliza la **técnica de barrer los dientes** de arriba hacia abajo.

Hay que **limpiar todas las superficies** (caras exterior, interior y superior de los dientes), los espacios interdentes y la lengua.

HIGIENE OIDOS



El **oído** tiene la capacidad de limpiarse a sí mismo.

El agua que penetra al lavarse la cabeza de manera regular es más que suficiente para su limpieza.

Al salir del baño, sólo **hay que secar la oreja suavemente con una toalla**

HIGIENE NARIZ



Suéñate correctamente: No solo uno de los lados de la nariz, mientras soplas por el otro. Repite luego la operación con el lado opuesto.

Realiza lavados nasales cuando sea necesario.

Si el moco es demasiado espeso se recomiendan lavados nasales con soluciones salinas (5 gramos de sal en un litro de agua hervida).

HIGIENE OJOS



Se deben lavar diariamente con agua, especialmente al levantarse, para eliminar los posibles restos de secreciones (legañas) producidas durante la noche.

