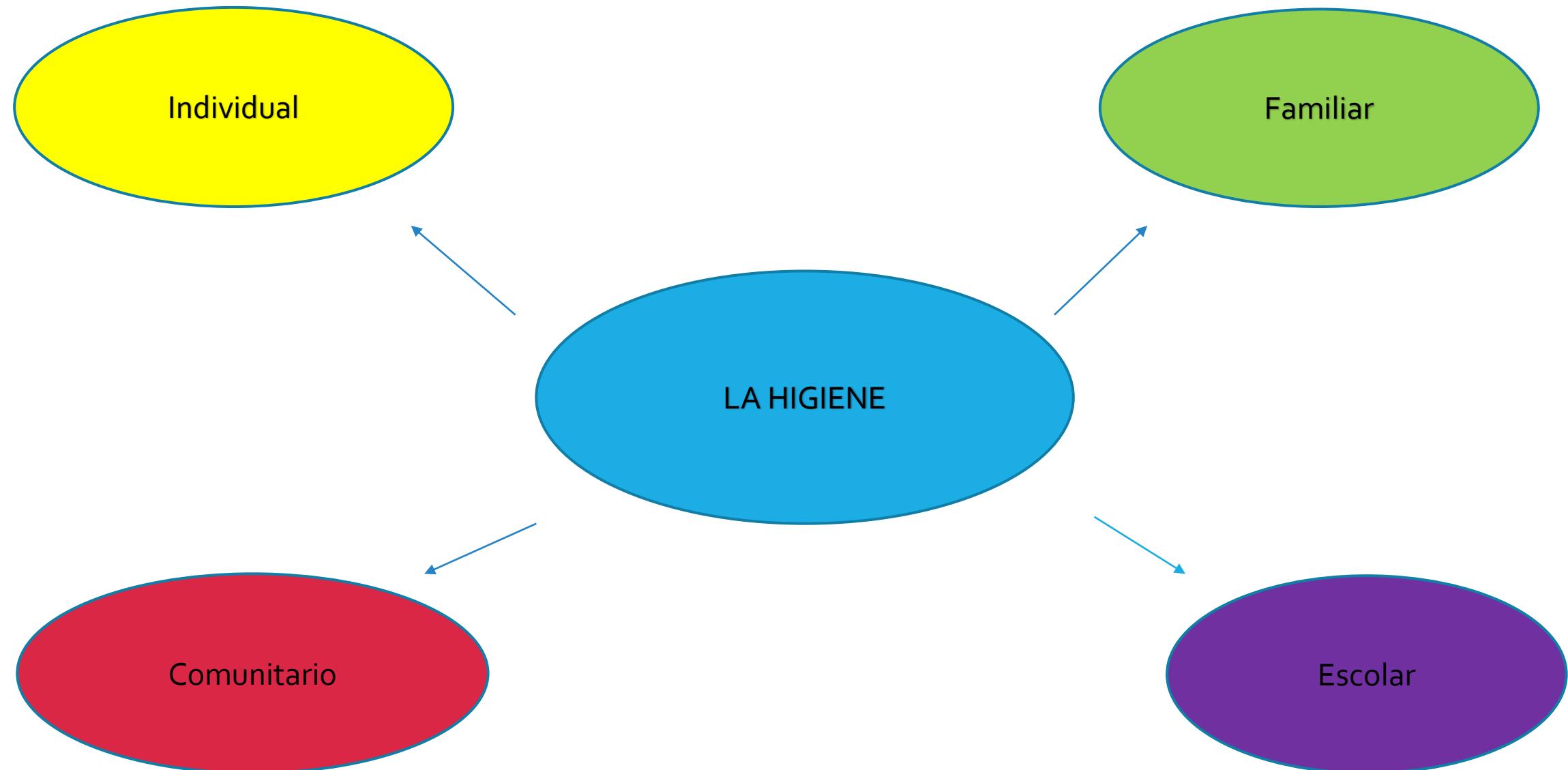




HIGIENE EN EL HOGAR

Vida saludable



¿Qué es la higiene?

- **Higiene** se refiere a los cuidados, prácticas o técnicas utilizados para la conservación de la salud y la prevención de las enfermedades
- Se relaciona con la limpieza y aseo
- Su objetivo es el evitar enfermedades producto de condiciones insalubres
- Hoy en día, el concepto de higiene ha evolucionado a tal punto que es aplicable para todos los ámbitos de la vida humana, como la higiene colectiva, familiar, escolar, así como la higiene ambiental, de las aguas, del aire, de los alimentos, etc.



La higiene en materia de salud

- Recordemos que la salud se refiere a un estado de bienestar en el que nuestro organismo se encuentra en **COMPLETO ESTADO FISICO, EMOCIONAL Y SOCIAL**. Y una de las condiciones para lograrlo es la **HIGIENE** ya que reduce las posibilidades de que nuestro cuerpo entre en contacto con gérmenes que afecten nuestra salud y nos enferme. Y todo empieza en: _____ y por _____.

Preguntas previas:

- 1.- ¿Por qué la familia y la comunidad son parte importante en la prevención de enfermedades?
- 2.- ¿Cuáles medidas de higiene en EL HOGAR promueven un ambiente limpio que favorece la salud?
- 3.- ¿Cuántas personas habitan en tu casa?
- 4.- ¿Cómo se reparten las tareas de hogar?
- 5.- ¿De que manera contribuyes en las tareas del hogar?
- 6.- Menciona 5 objetos del hogar que casi o nunca limpiamos

área de la casa u objeto	¿Cada cuánto tiempo lo haces?	¿Cuál es el tiempo real sugerido (por higiene)?
Toallas de baño 		
Baño 		
área de estudio 		
Ropa de cama 		
Almohadas (no las fundas) 		

Trastes		
Piso (trapearlo)		
Comedor		
Celular		
Tenis		

Refrigerador		
Estufa		
Automóvil		
Ventanas		
Focos		

Ventiladores de techo		
Cortinas		
Sacar la basura		
Llaves		
Teléfono fijo		

Aspirado de colchones, sillones, peluches, etc.			
Limpieza de la superficie de los muebles			
Limpieza debajo de camas o muebles pesados			
Limpieza de patios y escaleras			
Controles (T.V., Consolas, etc.)			

Barandales y perillas de puertas			
Objetos de nuestras mascotas			
Accesorios de vestir (bolsas de mano, mochilas, etc)			