

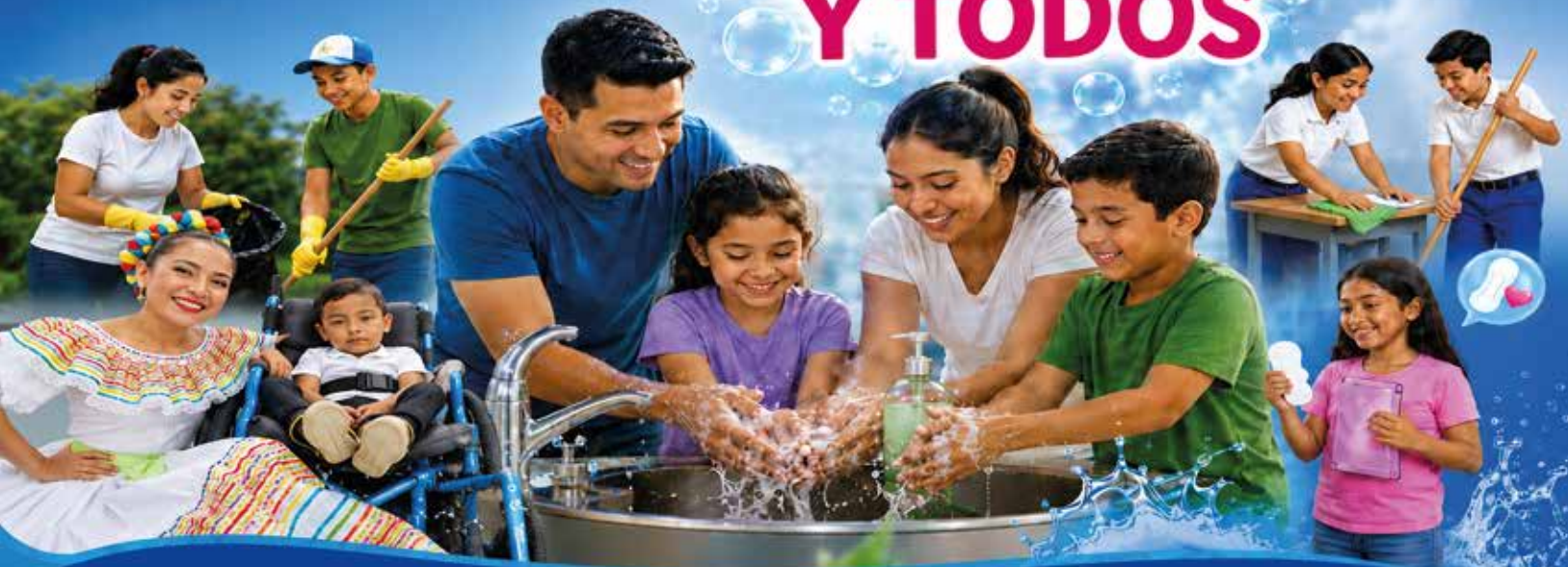


Gobierno de Reconciliación
y Unidad Nacional

El Pueblo, Presidentes!

MINISTERIO DE SALUD

HIGIENE PARA TODAS Y TODOS



NOS CUIDA

Previene
enfermedades



NOS UNE

Construye
comunidades
más saludables



NOS RESPONSABILIZA

Cuidemos nuestro
entorno y a
los demás



NOS HACE MEJORES

Hábitos de hoy,
bienestar de
mañana

“

Responsabilidad compartida

es de verdad el cuidado, la **educación**, la **salud** de nuestras niñas y niños, en la casa empieza el cuidado de la salud... **las niñas y niños nacen para ser felices** y para vivir la infancia, los mejores años, dicen, decimos, aprendiendo, sonriendo, jugando, reconociendo la vida **en todas sus dimensiones.**”

Cra. Rosario Murillo

Copresidenta de la República de Nicaragua



¿SABES QUÉ ES LA HIGIENE?

HIGIENE es todo lo que hacemos para mantener limpio nuestro cuerpo y nuestro ambiente.

La higiene es cuidarnos por fuera para estar **sanos por dentro**.

Cuando te lavás bien las manos, cuidás tu cuerpo y mantenés limpio tu entorno, estás levantando un escudo poderoso. Así no dejás que las enfermedades te alcancen y le das a tu salud la oportunidad de brillar cada día.



PRÁCTICAS DE HIGIENE DIARIA



Colorea las prácticas de
higiene que realizas a
diario.

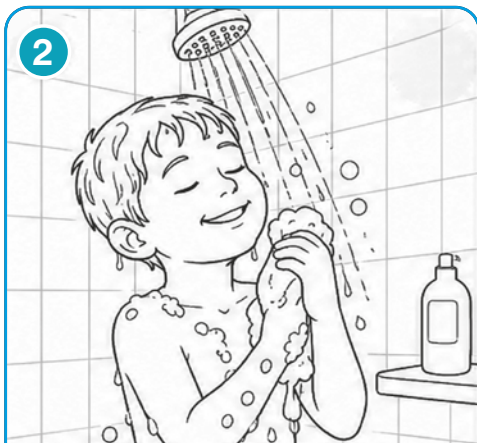
PEQUEÑAS ACCIONES, GRANDES CAMBIOS



1

CUIDO MI BOCA

Cepillar mis dientes después
de cada comida.



2

ME BAÑO A DIARIO

Bañarme todos los días
para estar limpio y sano



3

LAVO MIS MANOS

Lavar mis manos con agua y jabón
antes de comer y después de ir al baño

“Higiene personal es *cuidar de mí salud*,
para poder *disfrutar* de lo bonito de la vida.”

LA HIGIENE TRANSFORMA TU VIDA

Adoptar buenos hábitos de higiene nos ayuda a mantenernos sanos, protegidos y a vivir en ambientes limpios y agradables.



HIGIENE ESCOLAR

Mantener limpios los espacios de aprendizaje para cuidar la salud de todos.



HIGIENE COMUNITARIA

Trabajar juntos por un entorno limpio es responsabilidad de todos.



HIGIENE DEL HOGAR

Un hogar limpio y ordenado previene enfermedades y mejora nuestra calidad de vida

TIPOS DE HIGIENE

PEQUEÑAS ACCIONES,
GRANDES CAMBIOS



HIGIENE MENSTRUAL

Cuidar nuestro cuerpo es fundamental para nuestro bienestar y autoestima



HIGIENE PERSONAL

Hábitos diarios que nos mantienen saludables: bañarse, cepillarse, usar ropa limpia, lavarse las manos



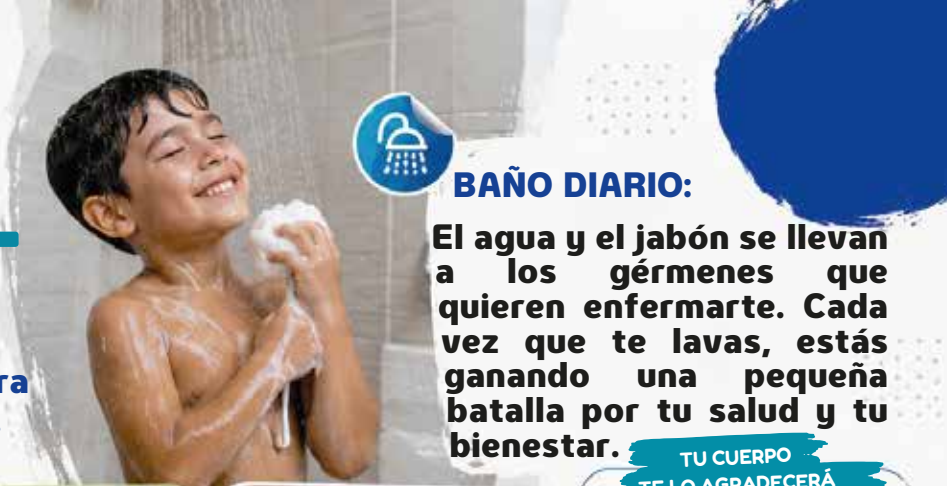
HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

Lavar y desinfectar los alimentos nos protege de enfermedades y nos da energía.



HIGIENE PERSONAL

Iniciamos con nuestro cuerpo. Mantenerlo limpio es como darle mantenimiento a una armadura para protegernos y evitar enfermarnos.



BAÑO DIARIO:

El agua y el jabón se llevan a los gérmenes que quieren enfermarte. Cada vez que te lavas, estás ganando una pequeña batalla por tu salud y tu bienestar.

TU CUERPO TE LO AGRADECERÁ



DIENTES DE DIAMANTE:

Cepíllate después de cada comida. ¡No dejes que los "monstruos de las caries" hagan fiesta en tu boca!



PEINATE:

cepilla tu cabello diariamente, usa ropa y zapatos limpios.



UÑAS Y PIES:

Mantené las uñas de manos y pies cortas y limpias.



TE PROTEGE:

Reduce el riesgo de enfermedades.



TE HACE BIEN: Una vida saludable empieza con buenos hábitos.



TE DA CONFIANZA:

Sentirte limpio te ayuda a tener más seguridad.



TE HACE FELIZ:

Estar limpio y fresco mejora tu día a día.

HIGIENE BUCAL



Hoy aprenderemos a mantener nuestros dientes sanos para tener una sonrisa fuerte y bonita.

Debemos cepillarnos tres veces al día para evitar que gérmenes y restos de comida los dañen.

**CUIDAR TUS DIENTES
ES CUIDAR TU SALUD**



APRENDE A CEPILLARTE



1. Técnica correcta: cepillado suave y en círculos.



2. Cepillo apropiado, cerdas suaves, cambiar cada 3 meses.



3. Duración adecuada, al menos dos minutos.



4. No olvidar cepillar lengua y encías.

¿CÓMO SE FORMAN LAS CARIES?



Bacterias que se acumulan en la boca.



Los azúcares producen ácidos que dañan los dientes.



Daño dental, la caries perfora y pudre los diente.



MANOS LIMPIAS, SALUD SEGURA

¿CÓMO LAVARSE LAS MANOS?



¡MANOS LIMPIAS, SALVAN VIDAS!

¿CUÁNDO LAVARSE LAS MANOS?



- 1 Antes de comer.
- 2 Antes de preparar alimentos.
- 3 Después de ir al baño.
- 4 Después de jugar.
- 5 Después de tocar animales.
- 6 Después de toser o estornudar.
- 7 Después de tocar basura.
- 8 Después de cambiar pañales.
- 9 Después de cambiar tu toalla sanitaria.
- 10 Antes y después de cuidar a personas enfermas.
- 11 Siempre que las manos estén sucias.

Une con una línea el **artículo de higiene**
con la **parte del cuerpo** en la que se usa.



Espanja



Toalla



Shampoo



Pasta Dental



Toallitas Húmedas



Jabón



Cepillo de Dientes



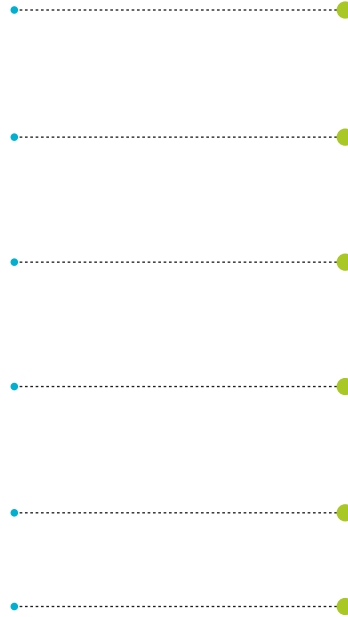
Papel Higiénico



Cortaúñas



Peine



HIGIENE ESCOLAR: MI ESPACIO MÁGICO

La escuela es nuestro segundo hogar.
Si el lugar está limpio, nuestras
ideas brillan más.



PUPITRE IMPECABLE:

Al terminar el día,
limpiá tu mesa. Un
espacio ordenado
ayuda a que tu
cerebro se concentre mejor.



ÚTILES LIMPIOS:

Mantené tus
cuadernos y libros
limpios y tu
mochila libre de
desechos. No muerdas tu lápiz.



BASURA EN SU LUGAR

Si ves un papel o
desecho en el
suelo, ¡ponelo en la
basurera! Nuestra
escuela siempre estará limpia y
bonita.



LA BASURA **NO SABE** CAMINAR SOLA

HIGIENE ESCOLAR: MI ESPACIO MÁGICO



Recordá dejar los baños limpios, colocar los desechos en su lugar y cerrar los grifos después de levarte las manos.



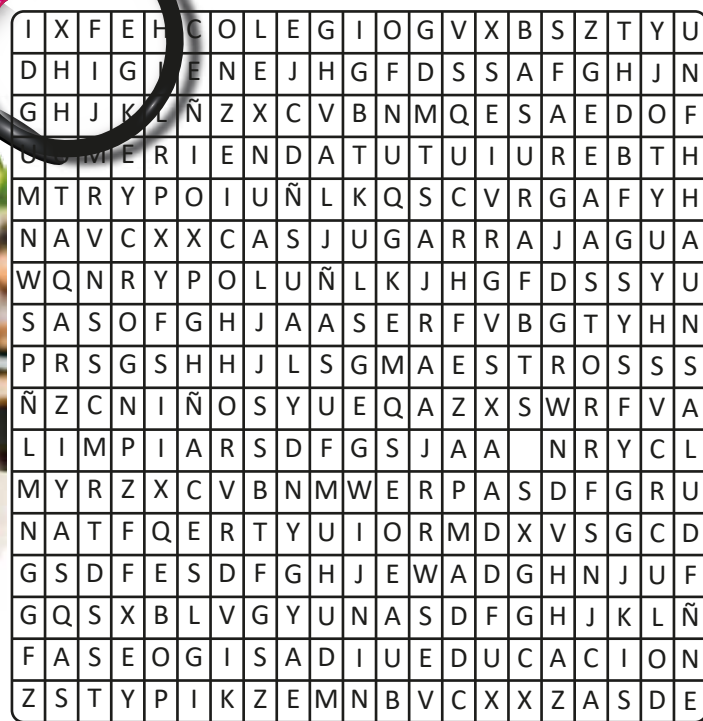
Cuando nos den la merienda escolar, debemos mantener el lugar limpio, lavarnos las manos antes de comer y lavar nuestro plato y vaso al terminar de comer.



Los desechos de comidas atraen ratones, hormigas y moscas



REALIZÁ LA SIGUIENTE SOPA DE LETRAS



Encontrá estas
palabras

-  HIGIENE
-  COLEGIO
-  MERIENDA
-  BASURA
-  JABÓN
-  AGUA
-  SALUD
-  EDUCACIÓN
-  MAESTROS
-  CLASES
-  APRENDE
-  LIMPIAR
-  JUGAR
-  FELIZ
-  ASEO
-  MANOS
-  NIÑOS

HIGIENE COMUNAL



CUIDADO DEL AGUA:

Cerrá el grifo mientras te enjabonás las manos y el cuerpo. El agua sostiene la vida, y cada gesto cuenta.

Cuidemos este tesoro que no se puede reemplazar.



GESTIÓN DE RESIDUOS:

Clasificá los residuos (orgánica, plástico, papel) en los contenedores correspondientes. Cada vez que lo hacés, cuidás tu salud y la de quienes te rodean.

Recordá: los desechos no se tira al suelo ni se queman.

Cuidar El Planeta Es Una Inversión En Nuestra Salud.

Si preservamos el agua, evitamos la contaminación del aire y adoptamos hábitos responsables, vivimos mejor.

El cambio comienza con pequeñas acciones al alcance de todos.



PRÁCTICAS DE HIGIENE EN LUGARES PÚBLICOS



Quando visitás un mercado, una iglesia o un Centro de Salud, recordar siempre colocar los desechos en su lugar. Ayuda a cuidar nuestra salud y nuestro entorno.



Eliminá los criaderos de mosquitos. Recordá que el dengue y la malaria pueden enfermarnos gravemente.



Cuidado con las mascotas: Si tenés un perrito, recogé sus desechos. ¡Nadie quiere pisar una "sorpresa" en el parque o en la calle!

MANTENER LOS AMBIENTES LIMPIOS ES RESPONSABILIDAD DE TOD@S



DIBUJÁ CÓMO ES LA CALLE DE TU CASA Y EL PARQUE DE TU COMUNIDAD.



MI CALLE

A large, empty rectangular box with a dashed blue border, intended for drawing the street from the student's home.

MI PARQUE

A large, empty rectangular box with a dashed green border, intended for drawing the park from the student's community.

INSPIRATE

Observá tu
entorno
y dibujá con
muchos
detalles.



NUESTRO ENTORNO REFLEJA LAS ACCIONES QUE HACEMOS.
CUIDÉMOSLO ENTRE TODOS.



HIGIENE MENSTRUAL:

Mi ciclo natural

¿Qué es la menstruación: Es una señal de que tu cuerpo está creciendo, desarrollando y funcionando perfectamente. La menstruación es la salida de sangre a través de la vagina. Es un ciclo porque se repite cada mes y dura pocos días.

Para que la sangre no manche nuestra ropa interior, se utiliza toallas sanitarias.

El cambio: Cambia tu toalla sanitaria o implemento de higiene cada 4 o 6 horas para sentirte fresca y limpia.



Usá ropa comoda

LIMPIEZA SUAVE:



Láva tu zona íntima solo con agua o jabón neutro. ¡Mantené la zona seca para evitar molestias.

MARCÁ EL CALENDARIO:

Recordá marcar en un calendario la fecha en la que llegó tu período, para no olvidarlo y estar preparada el siguiente mes.



**MANTENETE
HIDRATADA**

¿CÓMO USAR TU TOALLA SANITARIA?

*Fácil, cómoda y
segura*



TU CUERPO ES ÚNICO

Conócelo, cuídalo
y respétalo

La menstruación
es natural y es
parte de ser
mujer.



1

¡MANOS LIMPIAS!

Antes de empezar, lavate muy bien las manos con agua y jabón.

La higiene empieza siempre

por tus manos.



2

PREPARÁ LA TOALLA

Sacá la toalla de su empaque individual! No tiré el empaque! Guardalo a un ladito, porque te servira después

para envolver la toalla usada.



3

QUITÁ LOS PROTECTORES

La toalla tiene un papel adhesivo en la parte de atrás (y a veces en las "alitas"). Retirá ese papel para que quede al descubierto el

pegamento que se fijara a tu ropa interior.



4

EL MOMENTO DE PEGAR

Estirá bien tu ropa interior. Colocá la toalla justo en el centro (en la parte que queda entre tus piernas).

Presióná firmemente para que se pegue bien y no se mueva al caminar.

5 ASEGURÁ LAS ALITAS

Si tu toalla tiene "alitas" (las partes laterales que sobresalen), doblalas hacia afuera abrazando la parte de abajo de tu ropa interior. Esto ayuda a que la toalla se quede en su sitio y evita manchas en los bordes.



6 ¡LISTA PARA SEGUIR!

Ajusta tu ropa interior y asegurate que te sientas cómoda. No debe picar, ni quedar arrugada.



TIPS DE ORO



CAMBIO CONSTANTE

Cambiala cada 4 o 6 horas, incluso si sentís que no está muy llena. Esto te mantendrá fresca y evitará olores.

PARA DESECHARLA

Enrollá la toalla usada, envuélvela en el papelito de la nueva o en papel higiénico y depositarla siempre al recipiente, ¡nunca al inodoro!



LAVADO FINAL

Al terminar, lavate las manos nuevamente.



Descubriendo mi cuerpo

Responde
las siguientes
preguntas:



Conocer mi cuerpo
es el primer paso para
cuidarme y quererme

18



¿Cuántos lunares tienes en
todo tu cuerpo?



¿Cuál es la parte de tu cuerpo
que más cuidas?



¿Cuáles son las partes de tu
cuerpo que te gustan más?



¿Cómo sabes que has crecido?

HIGIENE DE LOS ALIMENTOS

COMBUSTIBLE

de calidad

Para que el cuerpo tenga energía, la comida debe estar libre de "pasajeros invisibles" (bacterias).

Alimentos limpios,
cuerpo sano,
Vida con más energía.

1



UTILIZÁ AGUA Y ALIMENTOS EN BUEN ESTADO PARA SU CONSUMO:

Utilizá agua segura para lavar las frutas y vegetales, así como para preparar los alimentos. Recordá elegir siempre alimentos en buen estado para preparar las comidas.

2



PRACTICÁ LA LIMPIEZA:

Lavate las manos antes de comer o preparar alimentos. Mantené limpia el área donde se preparan los alimentos; las pailas, cuchillos, cucharas, platos y vasos deben estar limpios.

3



SEPARÁ CARNES, POLLO Y PESCADO CRUDOS DEL RESTO DE ALIMENTOS:

Separá las carnes del resto de los alimentos, también los alimentos crudos de los cocinados; los congelados, guardalos en recipientes limpios y separados.

CUIDÁ LO QUE COMÉS, CUIDÁ TU SALUD



Pequeñas acciones
para grandes cambios



4



COCINÁ LOS ALIMENTOS COMPLETAMENTE

Recordá cocinar la carne, los huevos, el pollo y el pescado hasta que estén bien cocidos, si recalentas la comida recordá hervir o calentar durante 5 minutos, para eliminar microbios.

5



MANTENÉ LOS ALIMENTOS A TEMPERATURA SEGURA:

No dejés alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas; guardá la leche, el queso y las carnes en el refrigerador.

6



PARA CRECER SANO Y FUERTE

Recordá comer frutas, verduras, proteínas y carbohidratos.



**REGULACIÓN
DEL ORGANISMO**



VITAMINAS Y MINERALES



**BIENESTAR
GENERAL**

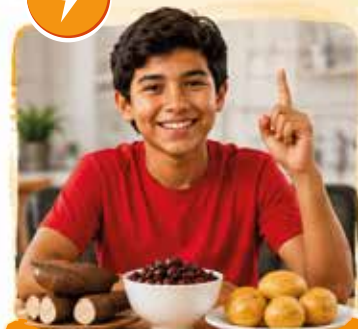


DIETA BALANCEADA

¿QUÉ NOS APORTAN LOS ALIMENTOS?



ENERGÍA



CARBOHIDRATOS Y GRASAS



**CONSTRUCCIÓN Y
REPARACIÓN DE TEJIDOS**



PROTEÍNAS

HIGIENE

DEL HOGAR



¡El aire es vida!

Al despertar, lo primero que debemos hacer es abrir las ventanas, deja que entre la luz del sol y el aire fresco, esto ayuda a que los malos olores y el polvo salgan de las habitaciones.



Tu casa es tu refugio, pero también es el lugar preferido de unos “villanos”: los gérmenes y las bacterias.

Seguí esta guía para mantener tu hogar libre de invasores.



¡Eliminemos el polvo!

El polvo no solo ensucia también puede hacernos estornudar. Ayudá a sacudir los muebles con un trapo húmedo (así el polvo se pega al trapo y no vuela). Mantené los juguetes organizados en cajas o estantes; así es más fácil limpiar el piso y evitar caídas.

LA COCINA:

ZONA DE CUIDADO



Es el lugar donde preparamos lo que comemos, ¡así que **debe estar impecable!** Nunca pongas comida sobre la mesa si no está limpia. Ayudá a guardar los alimentos en su lugar para que no atraigan insectos como moscas u hormigas.

Mantener este espacio ordenado y libre de suciedad contribuye a proteger nuestra salud y la de quienes conviven con nosotros.

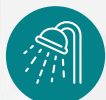
PRÁCTICA IMPORTANTE:

Las cascaras y restos de comida deben de ir siempre a un recipiente y taparlo. Separá los desechos plásticos, latas y vidrios para reúso o reciclaje.



EL BAÑO:

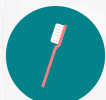
EL CUARTEL DE LIMPIEZA



El baño es uno de los lugares donde más gérmenes se acumulan. Después de bañarte, dejá la cortina o la puerta abierta para que el vapor se seque y no se forme humedad.



Y recordá: siempre **bajar la tapa del inodoro** antes de tirar el agua, para evitar que los gérmenes se dispersen en el ambiente.



Mantené tu cepillo de dientes en un **lugar seco y separado** de los demás.







FAMILIA Y
COMUNIDAD

YO
VIVO
BONITO!