



**UNIVERSIDAD JOSÉ CARLOS MARIÁTEGUI**

**VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS,  
EMPRESARIALES Y PEDAGÓGICAS**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**TESIS**

**INFLUENCIA DE LAS ACTIVIDADES Y RUTINAS EN LOS  
HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL EN LOS NIÑOS DE 5  
AÑOS DE LA I.E.P. NÚMERO 356 BAJO PUKIRI, 2022**

**PRESENTADO POR**

**BACH. AMANDA AYDEE CEREZO POMARI**

**BACH. GLENY YAMILEE NEYRA CONDORI**

**ASESOR**

**DR. LUIS DELFIN BERMEJO PERALTA**

**PARA OPTAR TÍTULO PROFESIONAL DE  
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL**

**MOQUEGUA – PERÚ**

**2022**

## ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
ÍNDICE DE CONTENIDO.....	iv
ÍNDICE DE TABLAS .....	vii
ÍNDICE DE GRÁFICOS .....	viii
RESUMEN.....	ix
ABSTRACT.....	x
INTRODUCCIÓN .....	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN .....	1
1.1. Descripción de la Realidad Problemática. ....	1
1.2. Definición del Problema. ....	2
1.2.1. Problema general.....	2
1.2.2. Problema específico. ....	2
1.3. Objetivos de la Investigación .....	2
1.3.1. Objetivo general. ....	2
1.3.2. Objetivos específicos.....	3
1.4. Justificación e Importancia de la Investigación .....	3
1.4.1. Justificación teórica.....	3
1.4.2. Justificación social. ....	3
1.4.3. Justificación metodológica. ....	4
1.4.4. Importancia de la investigación.....	4
1.5. Variables .....	4
1.5.1. Operacionalización.....	4
1.6. Hipótesis de la Investigación .....	6
1.6.1. Hipótesis general.....	6

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....	7
2.1. Antecedentes de la Investigación .....	7
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	7
2.1.2. Antecedentes Nacionales.....	9
2.2. Bases Teóricas.....	11
2.2.1. Actividades y Rutina .....	11
2.2.1.1. Actividades .....	11
2.2.1.2. Rutinas .....	12
2.2.1.3. Relevancia de las rutinas la educación inicial.....	13
2.2.1.4. Actividades y rutinas: aprendizaje en la educación inicial.....	14
2.2.1.4. Teoría de actividades y rutina.....	15
2.2.2. Hábitos de higiene personal .....	16
2.2.2.1. Hábitos .....	16
2.2.2.2. Formación de buenos hábitos.....	18
2.2.2.3. Higiene personal .....	18
2.2.2.4. Dimensiones de la higiene personal.....	21
2.2.2.5. Importancia de los hábitos de higiene personal e higiene del aula. ....	29
2.3 Marco Conceptual .....	30
CAPÍTULO III: MÉTODO.....	32
3.1. Tipo de investigación .....	32
3.2. Diseño de investigación .....	32
3.3. Población y muestra .....	33
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	33
3.5. Técnica de procesamiento y análisis de datos.....	34
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS.....	35

4.1. Presentación de resultados por variables y dimensiones.....	35
4.2. Contratación de hipótesis .....	50
4.3. Discusión de resultados.....	51
CAPÍTULO V:CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	55
5.1. Conclusiones .....	55
5.2. Recomendaciones.....	56
BIBLIOGRAFÍA .....	57
ANEXOS .....	62
ANEXO N °1 FICHA DE OBSERVACIÓN DE ACTIVIDADES Y RUTINAS .....	63
ANEXO N °2 FICHAS DE OBSERVACIÓN DE HÁBITOS DE HIGIENE PERSONAL .....	64
ANEXO N° 3: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	65

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Dimensión Programación .....	35
Tabla 2 Dimensión Costumbre .....	37
Tabla 3 Dimensión Hábito.....	38
Tabla 4 Dimensión Manera similar .....	39
Tabla 5 Dimensión Frecuencia diaria.....	40
Tabla 6 Variable Actividades y rutina.....	41
Tabla 7 Dimensión Aseo de las manos.....	42
Tabla 8 Dimensión Aseo de la cara .....	43
Tabla 9 Dimensión Aseo de la boca .....	44
Tabla 10 Dimensión Aseo del cabello.....	45
Tabla 11 Dimensión Aseo del cuerpo y del baño.....	46
Tabla 12 Dimensión Aseo de vestir.....	47
Tabla 13 Hábitos de higiene de los alimentos .....	48
Tabla 14 Variable Hábitos de Higiene personal.....	49
Tabla 15 Comprobación de hipótesis .....	50

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfica 1 Dimensión Programación .....	35
Gráfica 2 Dimensión Costumbre .....	37
Gráfica 3 Dimensión Hábito.....	38
Gráfica 4 Dimensión Manera similar .....	39
Gráfica 5 Dimensión Frecuencia diaria .....	40
Gráfica 6 Variable Actividades y rutina .....	41
Gráfica 7 Dimensión Aseo de las manos.....	42
Gráfica 8 Dimensión Aseo de la cara .....	43
Gráfica 9 Dimensión Aseo de la boca .....	44
Gráfica 10 Dimensión Aseo del cabello .....	45
Gráfica 11 Dimensión Aseo del cuerpo y del baño .....	46
Gráfica 12 Dimensión Aseo de vestir.....	47
Gráfica 13 Hábitos de higiene de los alimentos .....	48
Gráfica 14 Variable Hábitos de Higiene personal .....	49

## RESUMEN

El objetivo de investigación se centró en: Determinar la influencia de las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021.

Esta investigación se basó en un enfoque hipotético deductivo sobre un tipo de estudio descriptivo y un diseño correlacional, no experimental, transversal. La población fue la totalidad de niños de 5 años de la institución educativa y la técnica fue la observación y como instrumento la ficha de datos.

Los resultados demostraron sobre el nivel de actividades y rutinas en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021, se establece que el 40% estaba a un nivel regular. Sobre el nivel de hábitos de higiene personal en los niños 5 años el 45% está a un nivel de procesos.

En conclusión existe influencia de las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021, ya que el valor de la correlación de Pearson fue de  $r=0.627$  el cual es una proyección moderada alcanza, y el valor de significancia obtenido fue de  $p= 0.007$  en cuál es menor al parámetro límite planteado ( $p<0.05$ ). Por lo tanto, un mayor nivel de actividades y rutinas determinarán un alto nivel de hábitos de higiene personal, pues de hace costumbre en los niños hacerlas.

*Palabras clave:* higiene personal, actividades, rutina, aseo, hábitos.

## ABSTRACT

The research objective focused on: Determine the influence of activities and routines on personal hygiene habits in 5-year-old children of the Private Educational Institution Number 356 Bajo Pukiri, 2021.

This research was based on a hypothetical-deductive approach on a descriptive type of study and a correlational, non-experimental, cross-sectional design. The population was all 5-year-old children of the educational institution and the technique was observation and the data sheet as an instrument.

The results demonstrated the level of activities and routines in the 5-year-old children of the Private Educational Institution Number 356 Bajo Pukiri, 2021, it is established that 40% were at a regular level. Regarding the level of personal hygiene habits in 5-year-old children, 45% are at a process level.

In conclusion, there is an influence of activities and routines on personal hygiene habits in 5-year-old children of the Private Educational Institution Number 356 Bajo Pukiri, 2021, since the value of the Pearson correlation was  $r = 0.627$ , which is a moderate projection reaches, and the significance value obtained was  $p = 0.007$  in which it is less than the proposed limit parameter ( $p < 0.05$ ). Therefore, a higher level of activities and routines will determine a high level of personal hygiene habits, since it is customary for children to do them.

Keywords: personal hygiene, activities, routine, cleanliness, habits.



## INTRODUCCIÓN

Las actividades y prácticas de los hábitos higiénicos es una acción responsable y propia que se aprende por medio de la instrucción y la educación brindada por cuidadores, padres y docentes. Por lo que, se requiere recalcar que es un aspecto básico para desarrollar los programas educativos sanitarios, cuando el infante asiste a los centros educativos tienen hábitos de higiene específicos que adquieren en el hogar y dónde dentro de la educación deberán reforzar o sustituirse según la forma (Rildan, 2016).

De manera que el fin último de instruir a los niños sobre las actividades y rutinas higiénicas es que estos aprendan el autocuidado y concienticen sobre la autonomía y salud del cuerpo. Por lo tanto, es de gran relevancia que el docente brinda las herramientas de concientización ante las acciones para desarrollar la socialización, tomando en cuenta los aspectos mentales y físicos.

Basado en ello, se propone realizar este estudio, cuyo objetivo se centró en Determinar la influencia de las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021. Para ello, se empleó un estudio de metodología descriptiva, correlacional y diseño no experimental, tomando como población objeto a los niños de 5 años de Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, donde se ha observado problemas de higiene personal en los niños, por lo que, se hizo de gran relevancia abordar esta problemática, conociéndola científicamente.

Este documento se arma de los capítulos siguientes:

Capítulo I: se detallan aspectos como la descripción de la realidad problemática, problema de investigación general y específico, objetivos de investigación y justificación, variable e hipótesis de estudio.

Capítulo II: se desarrollan los antecedentes y las teorías de investigación sobre las variables actividades y rutinas y hábitos de higiene y el marco conceptual.

Capítulo III: se describen los aspectos metodológicos de investigación, que permitieron la recolección de los datos.

Capítulo IV: presenta los resultados de investigación, contrastación de hipótesis y discusión de resultados.

Finalmente se detallan las conclusiones y recomendaciones del estudio. Posteriormente se muestran las referencias y anexos.

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.1. Descripción de la Realidad Problemática.**

Los niños de la IE Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021, muestran limitadas acciones de cuidar sus espacios, asimismo, no consideran el lavado de manos antes de alimentarse o luego de trabajar y jugar, recurriendo a manchar o a limpiar sus manos en cualquier objeto, lugar o en la misma ropa, sin ningún tipo de cuidado. De igual manera, no buscan lavar sus dientes, peinarse o limpiar su nariz, entre otros aspectos, comprobando que los niños muestran fuertes limitaciones en la realización de hábitos de higiene dentro del aula.

Suelen ser las causas de este problema la poca atención de los padres hacia la formación de hábitos de higiene en los hijos, considerando que el aprendizaje de mayor relevancia es la escritura y la lectura, no obstante, se desinteresa por reforzar tales hábitos.

Visto de esta en forma, son pocos los materiales existentes que propicien el desarrollo de actividades de la higiene en el aula y personal, así como la escasez de programas institucionales que fortalezcan hábitos de limpieza en las instituciones educativas, tales motivos cumplen un rol básico en concientizar sobre prácticas adecuadas de hábitos personales. De forma que en la institución educativa en estudio se detectó que los niños muestran poco apoyo y realización de hábitos de higiene personal, mostrándose despeinados, con el cabello o la ropa sucia o sin lavar, sin costumbre de higiene en el lavado de mano o cepillado de dientes, mostrando descuido en su vestido y peinado como la ausencia de aseo en los mismos. También se evidencia que al consumir los alimentos no toman en cuenta las reglas básicas en el comedor y evitan la ingesta de alimentos que sean saludables.

La higiene personal si no se realiza adecuadamente puede tener repercusiones en la salud del niño de manera que la falta de higiene tiene sus causas principales en el seno familiar ya que algunas familias no tienen hábitos adecuados de higiene y en las instituciones educativas por los momentos no se internalizan permanentemente este tipo de actividades teniendo como consecuencia álgida en los niños que pueden manifestar caries problemas de piel infecciones estomacales distorsiones orales y costumbres que se fija la vida diaria y qué son impertinente colocando en riesgo su salud.

De esta manera, si no se aborda la problemática de la higiene personal en los niños a tiempo en un futuro, los mismos tendrán un desorden en los hábitos de aseo personal diario y una efectividad baja para la adquisición de hábitos saludables por el poco interés que se le brinda a ello, desarrollando niños con baja autoestima, inseguridad problemas de aprendizaje por inadecuado de estilos de vida y prácticas deficientes de higiene.

## **1.2. Definición del Problema.**

### **1.2.1. Problema general.**

¿Cuál es la influencia de las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021?

### **1.2.2. Problema específico.**

1. ¿Cuál es el nivel de actividades y rutinas implementadas por los maestros de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021?
2. ¿Cuál es el nivel de hábitos de higiene personal de los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021?

## **1.3. Objetivos de la Investigación**

### **1.3.1. Objetivo general.**

Determinar la influencia de las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021.

### **1.3.2. Objetivos específicos.**

- Determinar el nivel de actividades y rutinas implementadas por los maestros de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021.
- Determinar el nivel de hábitos de higiene personal de los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Número 356 Bajo Pukiri, 2021.

## **1.4. Justificación e Importancia de la Investigación**

### **1.4.1. Justificación teórica.**

Es de gran relevancia el abordaje de estudios referentes a la higiene personal que consideren las edades tempranas, para que, los resultados permitan transformar aquellos hábitos inadecuados, instaurando hábitos de aseo en las instituciones educativas propicio que eviten enfermedades en los niños, por lo tanto, este estudio es de gran relevancia, pues mejorará la calidad de vida de los involucrados a adquirir hábitos de higiene personal adecuados y permanentes que deben manifestar en su cotidianidad para evitar patologías infecciosas que afectan la salud. Tales hábitos se adquieren por medio de procesos educativos y prácticos donde los mediadores como los padres y docentes inciden positivamente en la información y desarrollo integral del niño.

### **1.4.2. Justificación social.**

De igual forma, es novedoso este estudio, ya que, permitirá visualizar el hábito diario del aseo personal que requieren los niños llevar a cabo en su hogar y en el ámbito educativo para que sí disminuyan la incidencia de enfermedades infectocontagiosas, alcanzando mayores datos científicos que se relacionen a este estudio y que podrán convertirse en referentes a otros investigadores.

Por lo tanto, es de gran utilidad este estudio, ya que, promoverá y prevendrá patologías que son consecuencias de un inadecuado hábito de higiene como resfriado, gingivitis, gripe, diarrea, parasitosis, escabiosis, entre otros, tomando en consideración el control adecuado higiénico en el contexto escolar incurriendo en sus procesos de enseñanzas saludables.

### **1.4.3. Justificación metodológica.**

De la misma manera, es factible, ya que, cuenta con los distintos recursos tanto económicos como materiales para su ejecución. Asimismo se posee el apoyo de la institución, los padres y representantes, pues, se contara con su participación en el estudio.

Esta investigación genera un impacto importante ya que puede favorecer notablemente el desarrollo de la seguridad, autoestima y confianza de los niños al contar esto con hábitos de higiene y que podrán aplicar en su día a día.

### **1.4.4. Importancia de la investigación**

Este estudio académico da respuesta a la problemática de conocimiento que requiere ampliarse sobre como es las actividades y rutinas de hábitos higiénicos personales en educandos de 5 años, ya que, se ha evidenciado la dejadez y descuido de muchos educandos, de manera que la educación es la herramienta fundamental para que estos desarrollen adecuados hábitos de higiene, siendo entonces este estudio es de gran relevancia, ya que, los resultados permitirán brindar información importante a los niños sobre hábitos higiénicos que mejoren inicialmente su salud, así como su ánimo ante las otras personas que los rodean.

De la misma manera, los resultados y hallazgos de esta investigación le brindaran a investigadores y docentes referencias científicas para ampliar esta área de conocimiento. Finalmente se pretende la concientización sobre la implementación de prácticas adecuadas de higiene en los niños para que estos se conviertan en multiplicadores de la información en su entorno familiar y comunitario.

## **1.5. Variables**

### **1.5.1. Operacionalización**

V1: Actividades y rutinas

V2: Higiene personal.

**Variable Independiente:** Actividades y rutina

*Definición Conceptual:* Las actividades se consideran labores y tareas que los sujetos realizan a diario y se adecuan en un contexto mecánico, es decir, qué tiene un lineamiento predecible consistente ofreciendo un modelo al niño (Cruz y Fora, 2018).

Dimensiones:

- Programación
- Costumbre
- Hábito
- Manera similar
- Frecuencia diaria

**Variable dependiente:** Hábitos de Higiene personal

*Definición conceptual:* se considera el aprendizaje de gran relevancia que debe suscitarse desde la infancia en los niños, el mismo se instruye inicialmente por los padres y se fortalece en las instituciones educativas donde reaprenden sus hábitos en diferentes entornos, permitiéndole comprender al niño adecuados hábito que fundamenten el valor de la responsabilidad sobre su salud propia (López, 2012).

Dimensiones

- Aseo de cara
- Aseo de manos
- Aseo de la boca.
- Aseo del vestir
- Aseo del cuerpo y el baño

- Aseo del cabello.
- Hábitos de higiene del aula
- Hábitos de higiene de los alimentos

## **1.6. Hipótesis de la Investigación**

### **1.6.1. Hipótesis general.**

Hi. Existe una influencia positiva y directa entre las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021.

Ho: Existe una influencia positiva y directa entre las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021.



## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la Investigación**

#### **2.1.1. Antecedentes Internacionales.**

En España, Expósito (2016) presenta su estudio el cual busca interpretar y conocer el hábito de higiene de los niños del nivel educativo inicial. Para ello, realizó metodológicamente un estudio cuantitativo, sobre la tipología de revisión bibliográfica, describiendo estudios de categoría de campo. De esta manera obtuvo como resultado que un 21.7% de niño y 19% de niñas nunca o casi nunca realizan el cepillado de dientes luego de cada comida, ante el 47% de niños y 48% de niñas que lo realizan generalmente. De igual forma, los estudiantes del nivel inicial por lo general utilizan la ropa adecuada representada en el 87% de niños y 77% de las niñas, no obstante el resto de los niños participantes no emplean una adecuada vestimenta. Concluyendo así que el 80% de los niños en general emplean el aseo personal de manera adecuada y que un 20% no realizan el aseo personal de manera propicia.

Seguidamente, en Ecuador, Oyasa (2015) en el estudio planteándose como objetivo identificar la relación de los hábitos de higiene para desarrollar nutricionalmente a niños con edades de 5 años de una institución educativa. Utilizando una perspectiva cuantitativa y una modalidad de campo integrada con la revisión bibliográfica. La muestra se conformó de 30 niños con edades de 4 y 5 años de institución educativa inicial, aplicando como técnica la encuesta. Los resultados principales manifiestan el cuidado personal y hábitos de higiene inadecuados haciéndolos propensos a sufrir de enfermedades generadas por la mala costumbre de aseo. Mostrándose que una nutrición impropia se refleja en el deterioro de la salud

intelectual y física. Concluye de esta forma que los hábitos de higiene pueden repercutir en el desarrollo nutricional del Infante.

En Ecuador, Tierra (2016) presenta su investigación la cual se planteó el objetivo de reconocer la relevancia de los hábitos de higiene para mejorar la salud de los niños de educación básica, siendo un estudio realizado bajo el paradigma cuantitativo y una modalidad de campo, usando una muestra de 25 niños, en la que observaron sus hábitos de higiene. Los resultados permiten describir que la higiene es de gran importancia para llevar a cabo intervenciones educativas que mejoren este proceso en los niños contribuyendo así al cuidado de su salud. De manera que concluye que un abordaje propicio de hábitos de higiene mejora la calidad de vida de los estudiantes.

En Ecuador, Padro & Vélez (2017), se centró en el objetivo de reconocer como las actividades recreativas y lúdicas inciden en la conformación de hábitos sanitarios saludable en niños de 1º grado de educación básica general. El método se basó en el cuantitativo, con un diseño experimental, ya que, se buscó manipular las variables. Además se empleó la investigación bibliográfica, siendo necesario tomar en cuenta datos verídicos de autores actuales que ofrecen información sobre el enfoque de investigación. De la misma manera es una investigación de campo, ya que, los datos se recabaron en el sitio donde ocurrió, utilizando técnicas e instrumentos como la entrevista, la observación y la encuesta, que permitió reconocer la magnitud de la problemática. Las conclusiones arriban a que las actividades recreativas y lúdicas tienen una significativa y estadística incidencia en la calidad de instrucción de hábitos sanitarios corporales, pues, se pudo conocer que no se aplicaban los juegos para desarrollar nuevos aprendizajes y promover un adecuado desarrollo integral en estudiantes.

En Ecuador, Tibanayo, (2017), presenta su estudio basado en el objetivo de impulsar hábitos higiénicos personales que aumenten la autonomía, tal y como se determina en El Currículo de Educación Básica General Preparatoria, señalando la motivación de la autonomía en estudiantes a través de la participación de los adultos, desarrollando la seguridad, independencia, confianza, autoestima y respeto progresivo hacia su propia persona y los otros. Fue una investigación que se basa en el método

deductivo, considerando un diseño de campo y bibliográfico, cuyos instrumentos fueron la encuesta y la observación. Se concluye que los padres de familia tienen un elevado nivel de indiferencia hacia los hábitos higiénicos de los niños, corroborado a través de la observación, ya que, muchos de estos presentaban enfermedades en cortos periodos de tiempo. Concluyendo el bajo nivel de conocimientos sobre hábitos saludables que tenían los padres.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales.**

Cruz & Fora (2018) en su investigación se basó en el objetivo de identificar la efectividad de aplicar talleres artísticos para propiciar el hábito de higiene personal en niños y niñas de 4 años, considerando una población total de 34 niños con edades de 4 y 5 años, empleando una perspectiva cuantitativa de nivel explicativo y categoría aplicada con el diseño pre experimental. Como técnica se usó la observación y los instrumentos la ficha de observación. Los resultados demostraron a través del  $\chi^2$  que es la aplicación de los talleres tiene una incidencia positiva en los hábitos de higiene de los niños, obteniendo una significancia de 0.000. Se concluye por lo tanto que la implementación de talleres artísticos mejora considerablemente los hábitos de higiene en niños de 4 y 5 años.

Espinoza y Alarco (2017) presenta su tesis con el objetivo se centró en comprobar que los programas de canciones infantiles son efectivos en la optimización de hábitos de higiene en niños de 4 años de la institución educativa inicial. Metódicamente fue un estudio experimental con una muestra de 40 niños, donde 20 eran del grupo control y 20 del grupo experimental. Los datos se recabaron a través de la observación para determinar la efectividad del programa. Los resultados indicaron que el programa de canciones infantiles mejora en un 100% los hábitos de higiene en el grupo experimental, manteniéndose un deficiente higiene personal en el grupo control. Se concluye por lo tanto que un programa de canciones es efectivo para que los niños adquieran hábitos higiénicos.

Yarlerque (2020) presenta su estudio siendo el objetivo identificar los hábitos de higiene realizado por los niños del nivel primario. Metodológicamente fue un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental, empleando como instrumento una lista de cotejo que identificó los hábitos de higiene y otra dirigido a los padres de

familia, conformándose una muestra de 15 niños del nivel educativo señalado. Los resultados demostraron que los hábitos de higiene practicado por los niños son inadecuados, ya que, no asean el área donde comen, ni emplean servilletas o individuales. De igual forma, no lavan apropiadamente los alimentos y no tienen el incentivo de lavarse las manos. Se demostró además no la práctica deficiente de los estudiantes en sus hábitos de higiene así como su poca colaboración con la limpieza del aula.

Soriano (2017), en su estudio se formuló el objetivo de identificar el nivel en que los hábitos higiénicos personales se han desarrollado en educandos de 4 años. Metódicamente fue una investigación de diseño no experimental, nivel descriptivo y naturaleza transversal. La muestra se representó de 30 niños. Los resultados demostraron el bajo nivel de desarrollo de los hábitos higiénicos personales en niños, por la poca importancia que los padres de familia le dan a esta práctica. Se pudo establecer que las acciones que se realizan sobre hábitos higiénicos permiten una mejora de los mismos. El bienestar de los estudiantes puede afectarse por la falta de hábitos adecuados de higiene dentro del hogar.

Condori Núñez & Luque Llutari, (2019), presentan la investigación basada en el objetivo de reconocer cómo hábitos saludables e higiénicos son eficaces para el fortalecimiento de la autonomía en educandos. Para ello fue necesario aplicar un estudio de diseño pre experimental, con la implementación de pretest y posttest a los grupos muestrales conformados de 15 niños, con el propósito de corroborar la hipótesis formulada. Las conclusiones determinan que a través de hábitos higiénicos se alcanzó un positivo logro de la autonomía, observándose que la aplicación de hábitos higiénicos estaba en un alto nivel solo en el 13.3% y posteriormente se alcanzó en el 66.7%, determinándose un cambio sustancial en la capacitación de hábitos higiénicos adecuados que permiten una salud libre de enfermedad.

Castro & Corahua (2021), en su estudio se formuló el propósito de especificar como los hábitos higiénicos los niños pueden mejorar su nivel de autonomía, pues, al conformar este tipo de hábitos en el individuo, se crean costumbres adecuadas que podrán desarrollar en su vida diaria, específicamente sobre la higiene que es un aspecto relevante entre las personas. El autor determina que la autonomía es una libertad de

decidir individualmente y como persona. Por lo tanto, el estudio se basó en formular una propuesta que determinará la eficiencia de aplicar hábitos de higiene en el fortalecimiento de la autonomía de los niños, utilizando diferentes instrumentos para medir los resultados a través del diseño experimental. Las conclusiones permitieron determinar que la aplicación de hábitos higiénicos saludables fortalecen proporcionalmente a la autonomía en los estudiantes de manera que influye en su desenvolvimiento.

## **2.2. Bases Teóricas**

### **2.2.1. Actividades y Rutina**

#### **2.2.1.1. Actividades**

Se consideran a las actividades como aquellas labores o tareas que realiza a diario una persona y que tienen un propósito específico, las mismas pueden ser de tipo escolar, laboral, recreativa, física, entre otros y está en el diario vivir de las personas. Las actividades son consideradas una serie de acciones que se realizan para el cumplimiento de la meta de su programa o programa operacionales, consistiendo en ejecutar algunas tareas o procesos, empleando para ellos recursos técnicos, humanos, materiales y financieros que se asignan al respecto, de manera que la actividad es una categoría programática (Chuquiwanca & Sutta, 2016).

Se refiere a una serie de tareas u operaciones que se ejecutan por un individuo o entidad en general a forma de ser una asignada función. La actividad proporciona oportunidades a los niños para invertir, explorar, decidir, planificar y adecuar sus objetos en distintas áreas como: la construcción, matemáticas, ciencia, arte, biblioteca, juegos lógicos entre otras. Las actividades son de gran valor para formar a los niños, ya que, constantemente utilizan el sentido de la acción volviéndose más organizados y atentos, lo que contribuye especialmente a consolidar el aprendizaje (López & Flores, 2022).

Las actividades son modificables y variables las cuales poseen un módulo programático que se especifica en el currículum, indicándoles tiempo para una determinada duración, bajo la orientación del docente en los que se establecen

reuniones para indicar el conocimiento y sistematización de lo que se cuenta dentro de las actividades. El docente propicia intencionalmente la concretación de distintos objetivos educacionales como la familiarización con el desarrollo del lenguaje, aspectos matemáticos básicos, modelado, dibujo, música, cultura, física, entre otros. Las actividades libres nos permitirán alcanzar un progreso de aprendizaje en los niños que les permitan mejorar su imaginación y creatividad disfrutando de lo que desean fuera y dentro del aula (Espinoza & González, 2017).

### **2.2.1.2. Rutinas**

Las rutinas se conforman como fragmentos de la estructura mental que permiten a los niños comprender una conducta determinada, como las vinculadas a las necesidades básicas. Así mismo en los inicios de la vida el niño recibe todo lo observado, por lo que, es importante la enseñanza de los padres repetitivas y constante, ayudando a este proceso la rutina permiten reforzar lo básico contribuyendo a identificarlo que posteriormente sigue a una actividad específica (Arias & Carmona, 2017).

De acuerdo con la perspectiva textual comunicativa, el entorno familiar es quién determina el primer sitio de rutinas, basándose en horarios establecidos para realizar las actividades. Asimismo, Pérez (2018) señala que las rutinas son un aspecto propio de la cotidianidad, dónde en diferentes oportunidades los padres sin conocer de estás, brindan diarios hábitos a los hijos desde su nacimiento, convirtiéndose en agentes contribuyentes y significativos que fijan nexos protectores y afectivos.

Frente a esto, el desenvolvimiento del infante incide en su asociación con el entorno para lo que necesitará entender lo necesario para el sostenimiento como: alimentos, sueños y vestido, conformándose como las ventajas de la rutina siempre que se implementen constantemente. Según lo señalado por Espinosa & González (2017) las rutinas son la forma estructurada de desarrollo de acciones concretas realizadas por el individuo.

Por lo tanto, se menciona que en las rutinas constantes son hábitos y patrones conformados en el núcleo familiar, fijándose en la cotidianidad del día a

día, para posteriormente reforzarse y manifestarse en los centros educativos y entornos donde el niño se desenvuelve, por lo que se requieren fijos horarios para la ejecución de algunas acciones (Alonso, 2021).

### **2.2.1.3. Relevancia de las rutinas la educación inicial.**

Las rutinas se conforman como fragmentos de la estructura mental que permiten a los niños comprender una conducta determinada como las vinculadas a las necesidades básicas. Asimismo en los inicios de la vida el niño recibe todo lo observado, por lo que es importante la enseñanza de los padres repetitiva y constante ayudando a este proceso. Las rutinas permiten reforzar lo básico contribuyendo a identificar lo que posteriormente sigue a una actividad específica (González, 2019).

De esta manera, las rutinas son aprendidas y enseñadas en la fase preescolar y en las otras fases de la vida, pues, gracias a las rutinas los adultos y jóvenes, identificarán sus deberes viviendo sana y disciplinadamente en un entorno comunitario (González-Bavera, & Certad-Villaruel, 2018).

Sin embargo, es necesario considerar que las personas cuentan con indicadores de personalidad que permite diferenciarlo de los otros, prediciendo a la vez la reacción ante circunstancias determinadas por lo que es de Gran relevancia que los progenitores identifiquen la apropiada forma de acuerdo al temperamento de los niños para orientarlos sobre las rutinas y dimensiones educativas.

Si no es posible la identificación de tales aspectos en los niños entonces los educadores y los padres implementarán la capacitación de las rutinas inadecuadamente, teniendo un efecto negativo en la comodidad de los niños sin alcanzar los objetivos de las actividades básicas. Por lo que es necesario la perseverancia y la paciencia con el propósito de que alcancen ejecuciones automáticas (González, 2019).

La importancia es que la aplicación de las rutinas en el infante no sea una imposición, sino que la enseñanza se lleven a cabo automática y voluntariamente, por lo tanto, no es solo enseñar sino conforman un modelo para así lograr una interiorización y constancia de lo que se aprende, de igual forma la rutina

permanente conforman los espacios y límites de la vida del infante enseñando rutinas que proporciona orden, seguridad y libertad.

Por lo tanto, es necesario considerar la importancia de la educación en los niños y la planeación que realizan los docentes en los procesos de aplicación de las rutinas a medida que el niño avanza, ya que, los ambientes educativos son un nuevo espacio le brindan seguridad, crecimiento y desarrollo de la personalidad (Alonso, 2021).

#### **2.2.1.4. Actividades y rutinas: aprendizaje en la educación inicial**

Para Salazar (2020) desde una visión general se detallan las rutinas como actividades ejecutadas a diarios de forma periódica o paulatina con un nivel elevado de importancia. De la misma manera en los referenciado los hábitos se hace mención de la manera de comportamiento que se aprende a diario con el propósito de encontrar mayor bienestar y mostrar seguridad, por lo tanto, la inclusión de hábitos y rutinas propios en preescolares le permite el desenvolvimiento de funciones importantes en el nexa con las estrategias educativas en tiempo y espacio. A través de la repetición de tareas y acciones en el fomento del desarrollo de la autonomía de las labores diarias de los estudiantes se corrobora la relevancia de las funciones en la ejecución de hábitos y rutinas en los años de vida primarios como lo son:

- Proporcionar un marco referencial: en primera instancia el aprendizaje de la rutina brinda la capacidad a los niños para prestar atención a lo que realizan sin preocupación o temor de la siguiente tarea.
- Promover la autonomía y seguridad en el infante pues la labor que se le proporciona posee instrucciones que le brindan conocimiento y confianza.
- Permite que el niño posea un claro panorama del tiempo para poder llevar a cabo sus actividades eficazmente.
- Refuerza los procesos de aprendizaje cognitivo que se destinan a distintas estructuras de la labor a realizar.



- Permiten el desenvolvimiento afectivo y cognitivo de forma eficiente como agente para la enseñanza, percibiendo las probabilidades positivas en la ejecución de actividades.

De esta forma, se toman en cuenta las rutinas como modelo de aprendizaje, ayudando a optimizar el aspecto cognitivo, pues, en el aula los estudiantes aprenden las rutinas y las refuerzan en familia y recíprocamente, contribuyendo a su desarrollo psicológico (Salazar, 2014).

Aunque el aprendizaje y sobre todo en la fase preescolar se requiere para fortalecer estrategias metodológicas y pedagógicas que permitan la estructuración y ordenación del aprendizaje encauzada a lineamientos dados por los docentes, sería necesario determinar indicadores que permitan emplazar la transición de una fase a otra para que los niños tengan un claro reconocimiento de la transformación de la tarea que ejecutan.

#### **2.2.1.4. Teoría de actividades y rutina**

##### **Teoría ecológica de Bronfrenbrenner**

Bronfrenbrenner señala que el proceso ecológico del desenvolvimiento de la persona considera interpretaciones de contraste que equivalen entre los indicadores y las personas según el entorno cercano, en dónde se desenvuelve y de manera que tal proceso se afecta por la interrelación con otro entorno. Por tal motivo, la teoría enfatiza las modificaciones recíprocas y las relaciones entre el sujeto que está en el proceso de desarrollo, expectativas y perspectivas de los distintos contextos cercanos, generando una afectación directa o indirecta en el sujeto (Bustamante, 2020).

Asimismo, se comprende que para esto se debe poseer un apoyo social por parte de la familia, sobre todo de los padres en los referidos a los estilos y carencias que se posean, lo cual incidirá en el desarrollo del infante. A razón de ello, se consideran las diferentes estructuras ambientales en distintos niveles desde el área ecológica del desenvolvimiento a la conducta del sujeto, partiendo de

microsistemas conjunto de los individuos hasta los macrosistemas que va desarrollando el sujeto (Bustamante, 2020).

- ✓ *Microsistema*: En esta fase se observa una mayor participación de las personas (familiares y docentes) en contribuir al desenvolvimiento del niño en las primeras edades.
- ✓ *Mesosistema*: Son los nexos que involucra comunidad, familia y colegio dados en los distintos entornos en donde el niño tiene una activa participación.
- ✓ *Exosistema*: Referencia a que los sujetos están en un rol pasivo tomando en cuenta actividades y decisiones donde tal circunstancia inciden en los valores y costumbres.
- ✓ *Macrosistema*: Se relacionan los indicadores culturales y sociales que inciden en el desenvolvimiento y contextos donde las personas se desarrollan.
- ✓ *Cronosistema* Toma en cuenta la importancia de la época en donde la persona se desenvuelve y cómo es un elemento que incide en sus hábitos y rutinas no solamente de él sino de su entorno.

## **2.2.2. Hábitos de higiene personal**

### **2.2.2.1. Hábitos**

Según Pacheco & Cartes (2020) los hábitos en general son lineamientos y medidas higiénicos que permiten mantener la salud en la persona, su práctica se transforma en una costumbre. De esta manera se infiere que los hábitos higiénicos es la constante práctica convertida con el paso del tiempo en una rutina, que se basa en seguir normativas de higiene, guardando secuencias cuyo propósito es el cuidado sanitario y prevención de enfermedades, tal práctica propicia resultados negativos o positivos de acuerdo al procedimiento que se aplica.

Los hábitos exigen acciones de la misma manera y en un único momento consistentemente. La creación de los hábitos está referida la relevancia del

individuo su carácter personalidad, pero básicamente en la convivencia y experiencia de principios y valores fundamentados. Es de esta forma que es evidente la conformación de los hábitos en la educación y la crianza de todo sujeto, teniendo una opuesta connotación con lo que demuestra. De manera que por medio de los hábitos se interrelacionan con los otros conllevando a relaciones con vínculos más profundas.

Por su parte, Hernández et al., (2018) con respecto al sujeto o entidad cualquiera el hábito es una sencilla tendencia innata o adquirida a la manifestación de algunas conductas presentes en situaciones de un carácter ya establecido. De manera que se referencia que adoptar un hábito no es únicamente del ser humano, no obstante, se radica la diferencia de escoger, pues, el ser humano tiene la capacidad de escoger el hábito que desearía adquirir, siendo que para los niños son los adultos quiénes enseñan las responsabilidades y hábitos positivos o negativos de acuerdo al modelo seguido adquiriéndolos y aplicándolos en su práctica. Los hábitos en gran medida dependerán de los efectos que generan ante situaciones presentadas en la cotidianidad.

Lesmes et al., (2017) Señala que los hábitos son maneras de actuar que se obtuvieron y se aplican automáticamente. Cuando el sujeto logra un hábito lo realiza inconscientemente, señalando que los hábitos no son más que el reflejo de lo que se ha establecido firmemente. El hábito se denomina reflejo, ya que, se ha adquirido y se realiza como una acción involuntaria. Un ejemplo notorio de los hábitos es el de los perros de Pavlov.

Soriano (2017) los hábitos son actitudes, costumbres, comportamientos y conductas que se basan en pautas aprendidas. Sí bien es cierto que la obtención de los hábitos dependerá específicamente de la constante repetición de los mismos, la única manera de realizarlos propios del individuo, es por medio del aprendizaje, efectuando así las pautas que ayudarán a formar correctamente los hábitos.

De acuerdo a lo explicado en líneas anteriores, se puede decir entonces que los hábitos son comportamientos que sobre la base de repeticiones son aprendidos y hechos propios para el individuo, de manera que la enseñanza frecuente en el niño

del orden logrará ser un hábito que le permita la conservación de la salud y adaptación a normativas comunitarias donde se desenvuelven.

#### **2.2.2.2. Formación de buenos hábitos**

Se ha comprobado que la buenas prácticas de hábitos son garantía de una mejor calidad de vida, para su formación se requiere la acción rutinaria que se genera con el tiempo, pues, se demanda una incidencia constante en la práctica de ellos para que el sujeto interioriza es su relevancia convirtiéndose en un aspecto fundamental de su cotidianidad y donde su desarrollo sea automático e indispensable. Cabe resaltar que todas las personas de diferentes edades, poseen hábitos bien sea saludables o no pero se posee la probabilidad de modificarlos positivamente si se desarrolla o presenta en ambientes propicios para ello, considerando que los adultos poseen la responsabilidad de asumir el papel de modelos para los niños, los cuales notarán representaciones diarias en la realización de los hábitos adecuados (Yarleque, 2020).

Al hacer referencia de las diferentes costumbres que se adquieren en la manera de pensar y actuar, es necesario la enseñanza de las buenas prácticas y hábitos a partir de los primeros años de vida, pues es allí el momento ideal para corregir y modelar positivamente los hábitos en los niños.

#### **2.2.2.3. Higiene personal**

La higiene es referenciada como un conjunto de acciones de cuidado personal y limpieza a cumplir, siendo su objetivo disminuir la probabilidad de enfermedad que se asocian a la falta de higiene. Los hábitos relacionados a ellos son extensos, implicando la higiene personal que refiere el baño diario, cambio de vestido, higiene dental y de cabello, limpieza de manos y cabeza, entre otros (Morocho, 2018).

De esta forma, la higiene tiene como propósito la perdurabilidad de la salud, evitando la manifestación de enfermedades, por lo que, se deben considerar las distintas normativas de higiene en el individuo y a nivel familiar, laboral, escolar y en el entorno en el que se desenvuelve.

Salazar (2014) informa que la higiene está referenciada a una conceptualización extensa, señalando la limpieza y el aseo, implicando aspectos como la alimentación, actividad física y hora de sueño. Así mismo la salud y la higiene se conforman como una serie de comportamiento dónde se considera el aprendizaje como motor principal de ello.

Según Remes (2017), las costumbres que se relacionan a la higiene están vinculados al estilo de vida específicos, correspondiendo a una serie de lineamientos conductuales y cotidianos del sujeto. De acuerdo a ello, se comprende la conducta como una manera de vivir y que debe orientarse a mejorar la salud.

La higiene personal son una serie de normas y medidas que deben realizarse individualmente para mantener y alcanzar la salud física aceptable y un desarrollo físico adecuado. Los hechos que deben realizarse para la obtención de la higiene personal positiva, considerando la práctica de medidas higiénicas sistemáticas que deben aplicarse para un adecuado estado de salud (Higiene personal, 2010).

De acuerdo con Garber (2014), los hábitos de higiene se convierten en un acto relevante que se vincula a la persona de manera negativa y positiva, de forma que si se da a diario se tendrá una sensación de bienestar físico y mental. Sobre los hábitos de higiene en los niños estos deben basarse en el cuidado corporal y el aseo, constituyendo un elemento requerido para su cotidianidad dentro del hogar, donde prevalezca el bienestar y la salud. Asimismo, se requiere que en el aspecto educativo los niños desde el nivel inicial se promuevan la enseñanza de hábitos saludables, evitando así la presencia de enfermedades y gérmenes que pueden arriesgar su salud.

Nefer (2014), los cuidadores pueden convertir el momento del aseo en algo alegre a través de la recreación y el uso de juguete en los primeros años del Infante paulatinamente. Los propios niños podrán desarrollar esta tarea de manera independiente según logran su edad escolar, conduciéndose a una rutina de aseo. Investigaciones realizadas de este contexto señalan que los comportamientos se logran en edades no programadas, convirtiendo la niñez en la etapa propicia para la práctica del aseo, ya que en posteriores etapa es más difícil erradicar hábitos inadecuados y reemplazarlo por los adecuados.

Según Mendoza (2017), la higiene en los niños se convierte en la barrera principal contra enfermedades, formándose como el agente básico que ataca la infección y fundamenta su salud. Las costumbres de aseo son fáciles de enseñar considerando los deseos del infante en el uso de colonias, agua y la espuma en los primeros años, cuando esté no puede ocuparse de su limpieza personal. Las costumbres que se asocian a la higiene se conforman como una serie de actividades que se orientan al desenvolvimiento e instalación, garantizando su presentación adecuada y previniendo de patologías infectocontagiosas.

De manera que, los niños cuando se encuentran en los primeros años de su vida escolar se conforman grupos amicales siendo uno de los aspectos que más consideran para la discriminación es la higiene personal.

En tanto, Canaday (2018), se puede señalar que los hábitos de higiene personal son de gran trascendencia en los niños pues aseguran y promueven la salud y el bienestar personal. Estableciendo adecuados nexos interpersonales con su compañero de aula y otras personas de su entorno, evitando de esta forma la burla, discriminación, exclusión y humillaciones.

Shirota (2014) afirma que los hábitos principales de higiene personal y su relevancia son los siguientes:

- *La higiene de las manos:* Esta acción es bastante necesaria pues las mismas deberán hacerse cuando sea necesario, ya que, es una de las partes del cuerpo que más se utilizan y en las que pueden llevarse a cabo trabajos que hagan entrar al contacto al sujeto con gérmenes, por lo que, se deben ser delicados y pulcros con estos, por tal motivo, es necesario lavar las manos, por lo menos antes de cada comida y luego de ir al baño, ya que, las mismas pueden convertirse en una vía para la transmisión de distintas enfermedades como gripe.
- *La higiene bucodental:* Es una acción que debe realizarse a diario contribuyendo a conservar los dientes las encías y la salud bucal y general. La higiene bucodental deberá adecuarse según el consumo de alimentos y previo a dormir. Para ello se requieren de técnica donde el cepillo se

mueva de la encía a los dientes evitando caries dentales, que es una problemática frecuente en la producción y que se produce por una inadecuada higiene bucodental.

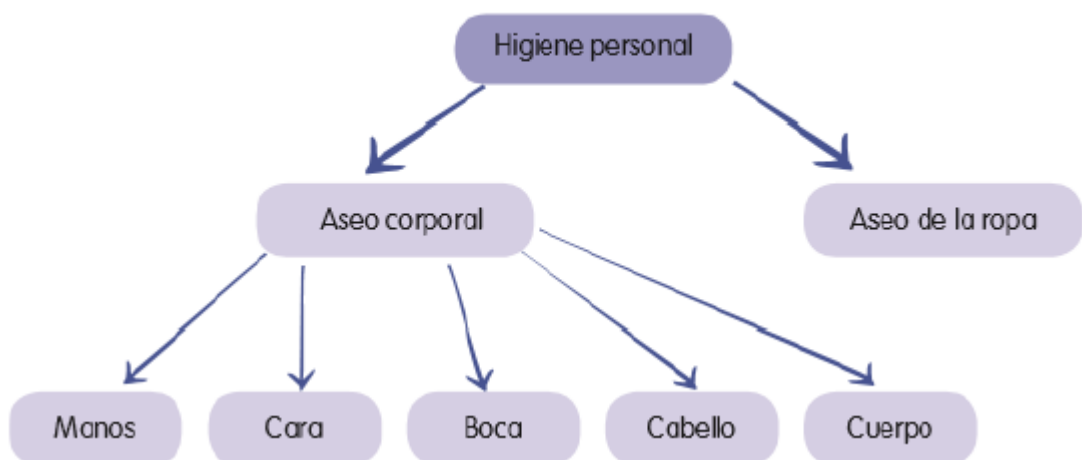
Es de gran relevancia enfatizar los distintos hábitos de higiene personal para así mantener la salud considerando que la higiene de manos debe ser a diario y antes y después de cada comida, además de luego de ir al baño. De igual forma, deben prevenirse enfermedades de tipo gastrointestinal y ocular a través de lavado de alimentos en cuanto a la higiene bucodental los dientes deben hacerse luego de cada comida para así mantener su limpieza. Igualmente, es necesario la visita periódica al dentista evitando mal aliento, carie, gingivitis y otras enfermedades en esta área.

#### 2.2.2.4. Dimensiones de la higiene personal

Las acciones que se vinculan a la higiene personal tiene un rol preponderante en la conquista paulatina de la autonomía, es decir, de la atención dirigida hacia sí mismo, fortaleciendo así la autoestima. Sí bien es cierto que estas responsabilidades son parte del adulto, el niño aprenderá progresivamente a atenderse y según sus probabilidades considerando su nivel de madurez y la edad. En tal sentido, los hechos permiten un mejor cuidado autónomo sobre las situaciones siguientes:

Figura 1.

*Higiene personal*



## **Aseo corporal**

### *- Aseo de las manos*

El aseo está referido a la limpieza de las manos tomando en cuenta que inicia desde la muñeca hasta el final de los dedos. Una adecuada higiene de los miembros superiores evitaría proliferación y contagio de diversas enfermedades. Por lo que es necesario la concientización de que las manos continuamente están en contacto con diferentes objetos, cosas, animales y entornos que pueden estar contaminados, ya que, las manos son el transporte principal de una gran proporción de gérmenes que generan patologías infecciosas.

Es necesario que las manos, en la mayoría del tiempo estén limpias, pues por lo general constantemente entran en contacto con la boca, la cara y los ojos, utilizándose para la alimentación. De la misma manera debe convertirse en una rutina su limpieza luego de utilizar el baño. La relevancia del lavado de manos es tan extensa que la UNICEF determina el Día Mundial del lavado de manos celebrada el 15 de octubre de todos los años, este proceso puede llevarse a cabo con jabón y agua.

El lavado de manos es una forma poderosa y sencilla de mantenerse saludable, la cual no toma mucho tiempo, por lo menos unos 20 segundos. El establecimiento de este hábito saludable durante la niñez es fundamental para brindarles herramientas a los niños de evitar la propagación de gérmenes que generan enfermedades.

MINSA (2017) los aspectos a considerar para el lavado de manos son:

Cuando estén visiblemente sucias las manos.

Previo a cualquier comida.

Previo a la manipulación de alimentos.

Posterior a utilizar el baño.

Posterior de la higiene en el hogar.

Luego de la manipulación de animales.



Posterior a tocar superficies u objetos contaminados.

Salud (2016) para el lavado de manos se sigue el procedimiento siguiente:

1. En la palma de la mano colocar el jabón necesario para que limpie toda la superficie.
2. Realizar el frotamiento de las manos entre ellas.
3. Realizar el frotamiento de la palma de la mano derecha en contra del dorso de la izquierda, entrelazando los dedos y repetir nuevamente el proceso en viceversa.
4. Realizar el frotamiento de las manos entre sí, entrelazando los dedos.
5. Realizar el frotamiento del dorso de los dedos de una de las manos con la palma de la otra, tomándose los dedos.
6. Realizar el frotamiento a través de la rotación del pulgar izquierdo, tocándolo con la palma de la mano derecha, realizando el proceso en viceversa.
7. Realizar el frotamiento con la punta de los dedos de la mano izquierda contra la palma de la derecha realizando movimientos rotatorios.
8. Finalizar el proceso secando las manos con una toalla o papel desechable.

#### *-Aseo de la cara*

MINEDU (2015) indica que la cara es otra parte visible y relevante del cuerpo que deberá mantenerse limpio, ya que, en ella se encuentran las pestañas la nariz y la boca que necesitan de su higiene constante. De allí que los niños deberán paulatinamente aprender a lavarse adecuadamente la cara, esta práctica debe realizarse diariamente sobre todo en la casa. No obstante, en el centro educativo debe ejercitarse, incidiendo su relevancia en la higiene a través del desarrollo de lineamientos importantes en acompañamiento del docente para que el niño lo realice en casa adecuadamente.

## *Proceso*

1. Al realizar la higiene de la cara debe tenerse especial cuidado con los ojos, ya que, son órganos necesarios en la cotidianidad de las personas, por lo que debe considerarse su cuidado, lo cual suele dejarse de lado.

Martinez et al., (2017) explica: “Deben tomarse en cuenta que las secreciones secas acumuladas en el ojo deberán retirarse y ablandarse usando un algodón humedecido esterilizado con suero fisiológico o agua destilada para limpiar el borde de los párpados” (p.7). A pesar de que los ojos cuentan con particulares mecanismos de higiene por medio del lagrimal, no debe eximirse de la higiene sobre todo en las mañanas por las secreciones, es por esto que se recomienda realizar la higiene necesaria en los bordes palpebral, utilizando el algodón para quitar los excedentes generados por el organismo como un medio para proteger el ojo sin generar o causar infección o inflamación.

La limpieza de la nariz es de gran relevancia, pues es uno de los órganos que permiten desarrollar el sentido del olfato y la respiración, aclimatando y acondicionando la temperatura del aire para que está llegué a los pulmones. En la nariz se generan los mocos que son lubricantes, cumpliendo la función del filtrado de extraños agentes que puedan llegar a la nariz por medio de la respiración, cuándo se da una mayor cantidad de esta sustancia puede dificultarse, la respiración obstruyendo de las fosas nasales, por lo tanto es importante su limpieza.

Canaday (2018) La limpieza de la nariz tiene como propósito quitar todos los cúmulos de secreciones nasales, para esto es necesario una limpieza suave con un paño limpio, si se hacen costras de las secreciones ya secas en laterales externos de la fosa es necesario realizar la limpieza con un hisopo humedecido con suero o agua destilada. Se requiere una limpieza eficaz para una adecuada respiración, previniendo que a la nariz ingrese infecciones del medio ambiental.

La limpieza de los oídos, así como la de los ojos debe realizarse en el oído externo, usando jabón y agua con la cabeza inclinada para que el agua no ingrese al oído medio, ya que, esto puede ocasionar infección. Es necesario seguir con la cabeza inclinada hasta secar adecuadamente el oído externo con bolitas de jabón o

hisopo, este deberá usarse solo en la parte exterior, ya que, si se ingresa al oído medio puede perjudicar la salud del mismo, pues la cera del oído interno será empujada y pueden formarse tapones. Si esto ocurre se requiere acudir al médico.

### **Aseo de la boca**

Se acuerdo a lo que indica el MINEDU (2015) la higiene bucal debe ser minuciosa y de gran cuidado, ya que, es la puerta por dónde ingresan los elementos, así como algunas patologías si no se posee pasta dental, puede sustituirse con bicarbonato de sodio o agua con sal, la cual es accesible y cumple funciones similares.

La higiene dental tiene como objetivo primordial la prevención de la formación de biofilm o placa bacteriana, la cual es una sustancia blanca, amarillenta, pegajosa y blanda que se forma en encías, dientes y lenguas. De manera que a través del cepillado se elude las bacterias que generan los ácidos, los cuales deterioran las capas externas de los dientes y causan caries. Para evitar la gran cantidad de bacterias en espacios y encías que genera gingivitis.

La técnica usada para la higiene bucal debe llevarse a cabo ante el espejo a una altura adecuada para el infante, en guía y acompañamiento del adulto, quién deberá supervisar esta acción y corregir de ser el caso. La duración del proceso de cepillado es de aproximadamente 3 minutos, pues, una duración amplia del proceso permite la mayor eliminación de la placa bacteriana. Es necesario que para el cepillado se sigan las recomendaciones siguientes:

- El cepillo dental debe contar en la cabeza con bordes que protejan y sean de un tamaño propicio para el niño.
- Las cerdas del cepillo deben ser regulares, redondeadas y suaves, mientras que la parte posterior o el mango deben poseer antiresbalante.
- El cepillo dental deberá renovarse cada tres meses según el desgaste.

- En los niños que tienen menos de 6 años la proporción de pasta debe ser parecida al tamaño de la lenteja condicionándose a la capacidad que posee el niño de escupir.

El Ministerio de Salud propone seguir el siguiente proceso para el cepillado dental correcto:

1. Las cerdas del cepillo deben colocarse creando un ángulo de 90° según la base de los dientes el cepillado debe ser circular inicial con la cara principal de los dientes en la zona derecha superior continuando hacia el centro de la dentadura.
2. Posteriormente debe avanzar se lado izquierdo superior y bajar al centro para finalizar en el área derecha inferior debe llevarse a cabo el mismo proceso de cepillado en las caras internas de los dientes, efectuando movimientos cortos rotatorios en los mismos.
3. Las caras encargadas de triturar el alimento deben cepillarse llevando a cabo movimientos circulares en ellos.
4. De igual forma debe cepillarse la lengua, realizando un movimiento de barrido desde la parte delantera hasta atrás y viceversa, eliminando la sustancia blanquecina que se depositen ella.

Para el reforzamiento de los hábitos adecuados del cepillado de diente:

1. Es necesario que los docentes y cuidadores expliquen los motivos del cepillado de los dientes a los niños hagan un recuerdo constante del cepillado.
2. Posterior a la comida por lo menos realizar el cepillado unas 2 veces diarias.
3. Felicitar al niño luego de que se cepillé los dientes voluntariamente.
4. No asociar el proceso de cepillado de dientes con castigo, ni premiar con comida o dulces.
5. Supervisar el proceso de cepillado hasta por lo menos los 10 años.

Los niños deben identificar generalmente todas las áreas de su boca, tomando en cuenta la importancia de la limpieza e higiene de la misma y usando la pasta y el cepillo dental para ellos.

#### *Aseo del cabello*

MINEDU (2015) en ocasiones los padres descuidan el lavado del cabello de sus hijos y el peinarlo o enseñarles, paulatinamente, a realizarlo solos, sin advertir que dicho descuido puede generar la aparición de piojos o liendres, que fácilmente puede generar un contagio en el aula. Por eso, se recomienda revisar periódicamente las cabezas de los niños y, de ser necesario, organizar con los padres una campaña para eliminar la pediculosis, utilizando productos adecuados. Por ningún motivo, se deben utilizar productos tóxicos que pueden afectar la salud de los niños. (pág. 32)

Por su parte, Benavidez (2017) indica que la área del cabello tiende a ensuciarse fácilmente, ya que, retiene las secreciones del cuero cabelludo, polvo y descamaciones, por lo que, es necesario hacer un lavado de dos veces por semana. Así mismo la limpieza del área del cabello se va con masajes circulares, usando la yema de los dedos, obviando la utilización de las uñas, pues esto puede generar lesiones en la cabeza. El enjuagado debe llevarse a cabo con cuantiosa agua hasta quitar totalmente los restos del producto.

Al finalizar el lavado, se debe peinar el cabello facilitando la eliminación de residuos que caen naturalmente y de cabello que se pierde a diario.

#### **Aseo del cuerpo y el baño**

##### *Aseo del cuerpo*

MINEDU (2015), el baño a diario es un hábito que no se da en todos los sitios, sin embargo, es necesario promocionar su realización frecuente, tomando en cuenta las circunstancias climáticas de la zona. Existen sitios con ambientes fríos, por lo que es necesario regular la temperatura del agua para que el aseo del niño sea adecuado (pág. 32).

El baño a diario en las distintas épocas del año ha sido un aspecto decisivo para erradicar diversas patologías infectocontagiosas, pues, la falta de higiene y limpieza del cuerpo promueve las infecciones.

Por medio de la piel, se entra en contacto con el medio exterior. El tacto propicia la experimentación de distintas sensaciones, sirviendo como defensa a agresiones posibles. Es de esta forma donde se observa la importancia de la limpieza de está usando el baño, cuya acción estimula la musculación en el niño. Se aconseja el baño al menos 4 veces en la semana o diario. Un aspecto determinante para llevarlo a cabo es la estación y la disposición del agua.

#### *Aseo del baño*

MINEDU (2015) indica que el baño es un momento que permite la pulcritud y el cuidado, ya que, la piel entrara en directo contacto desde las manos hasta la zona íntima del infante, contactándose con elementos como: silos, inodoro, papel higiénico, por lo que se requiere que esté en las óptimas condiciones de limpieza, lavado, barrido y desinfectado. Si no existe el personal o los recursos para ello es necesario dar solución a este inconveniente, solicitando el apoyo de los dirigentes comunales, padres y directivos que preserven el funcionamiento y la limpieza adecuada del baño especialmente de los centros educativos.

#### **Higiene de alimentos.**

Al respecto, Lee (2017) explica que los alimentos contaminados e insalubres representan un gran problema de salud en el humano, desde el inicio de la historia y hasta la actualidad, pues aún no se ha encontrado una solución definitiva a ello. Se calcula que anualmente fallecen alrededor de 1.9 millones de personas como efectos de patologías diarreicas, cuyo motivo se atribuye en muchos casos a la ingesta de alimentos y aguas insalubres. Una adecuada y cuidadosa preparación de los alimentos previene mucho de las enfermedades de transmisión alimenticia.

Es relevante considerar los aspectos necesarios para manipular los alimentos, evitando que se contaminen y garantizando así la salud del consumidor.

Las medidas principales de la higiene en los alimentos son:

1. Lavado y desinfección de verduras, frutas y utensilios de preparación.
2. Lavado de manos con jabón y agua previa la preparación de los alimentos.
3. Utilización de distintos cuchillos para la preparación de alimentos cocidos y crudos.
4. La utilización de trapos de cocina de distintos colores para las diferentes actividades

Debe evitarse los siguientes:

No realizar estornudos frente a los alimentos.

Rascarse la nariz, escupir o toser durante la preparación.

Cocinar los alimentos cuando se esté enfermo.

Manipular alimentos ya cocidos con las manos sucias.

### **Hábitos de higiene en el aula.**

MINEDU (2015) en el papel de los docentes es necesario brindar a los niños un entorno que posea la higiene adecuada, proporcionando así calidad y garantía de una buena salud. Por lo que es necesario contar con áreas donde se mantengan la limpieza y poseer depósitos para la basura fuera y dentro del aula, incentivando en los niños la relevancia de los espacios libres y la cooperación para la limpieza. La higiene no solo deberá presentarse en los centros educativos, sino también en zonas aledañas, por lo que es necesario la gestión local y comunitaria del aseo, pues son ellos quienes tienen la responsabilidad de dar respuesta a las demandas para el bien de la comunidad educativa.

#### **2.2.2.5. Importancia de los hábitos de higiene personal e higiene del aula.**

Novelo (2015) “La higiene personal es de gran importancia para todas las personas, siendo una serie de técnicas, prácticas y hábitos que el individuo debe

seguir de forma habitual para el fomento de su salud y la prevención de enfermedades”.

Desde antes de asistir a los centros educativos los niños ya deben contar y desarrollar hábitos saludables de higiene que adquieren en casa, ya que, la educación se encargará de reforzarlos o mejorar los hábitos, si estos se aprendieron adecuada o inadecuadamente.

El hogar es el primer sitio del aprendizaje de los hábitos de higiene personal que se adquieren en la primera infancia, siendo los padres la fuente principal de aprendizaje, cuándo se da la integración del niño a la educación formal las experiencias de aprendizaje son de forma diferente, ya que, se les permitirá comprender la importancia de la higiene y la interiorización para su salud.

La higiene y su fomento en educación inicial es un elemento básico que debe llevarse a cabo para la preservación de la salud del estudiante con el propósito de fortalecer el desarrollo intelectual y físico a través de las prácticas disciplinarias, buscando forjar su carácter, educando la voluntad, avivamiento del ánimo, impulsando la energía y el sentido de responsabilidad en los estudiantes, mediante una actividad sostenida y firme conducida al bienestar en la educación.

Para tener una buena calidad de vida es necesario el desarrollo de medidas y hábitos de higiene personal y general, evitando la dispersión de enfermedades en los niños y adultos, por lo que los hábitos adecuados de higiene garantizan el mantenimiento de una vida saludable.

De manera que adquirir los hábitos de higiene permite una gran variedad de beneficios que mejoran el bienestar físico y psíquico de la persona incidiendo en su conducta adecuada como individuo en la sociedad.

### **2.3 Marco Conceptual**

- **HIGIENE:** Se refiere a la saludable práctica donde se asumen conjunto de reglas que preservan y extienden el ciclo vital evitando enfermedades.



- **HÁBITOS:** Pacheco & Cartes (2020) los hábitos en general son lineamientos y medidas higiénicos que permiten mantener la salud en la persona, su práctica se transforma en una costumbre.
- **FORTALECIMIENTO DE CAPACIDADES:** Se define como el procedimiento de fortalecer, liberal y preservar las capacidades de los sujetos entidades y sociedad en general para una exitosa gestión de los asuntos pertinentes.
- **PROYECTO:** Un proyecto es una serie de acciones que se realizan en un tiempo y lugar específico, señalando los recursos necesarios para el logro de metas y objetivos determinados, seleccionando la alternativa óptima de solución luego del diagnóstico situacional de la problemática.
- **EDUCACIÓN:** La educación es un procedimiento que permite adquirir habilidades, aprendizaje, conocimiento, creencias, hábitos y valores en un grupo de individuos que se transfieren por otros por medio de la discusión, narración, cuento, enseñanza, investigación y formación.

## **CAPÍTULO III: MÉTODO**

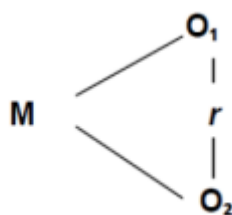
### **3.1. Tipo de investigación**

El enfoque de investigación utilizado fue el hipotético deductivo, este se define por Hernández & Mendoza (2018) como: es el método que inicia con la formulación general de una hipótesis o particulares enunciados que especifican la circunstancia inicial de la investigación, deduciendo así una denominación predictiva particular. Los manifiestos o enunciados de la circunstancia requieren del tratamiento estadístico para ser aceptados como verdaderos o rechazados según corresponda.

El tipo de la investigación es descriptivo, este se explica por Hernández & Mendoza (2018), indican que este nivel de investigación se encarga de detallar la situación o fenómeno concreto dentro de la circunstancia en un espacio y tiempo específico. De manera que los investigadores recaban la información caracterizando y explicando cómo ocurre el objeto fenómeno investigado.

### **3.2. Diseño de investigación**

El diseño de estudio de tipo correlacional descrito por Hernández et al. (2014) como aquella cuyo propósito es identificar el nivel correlacional dado entre dos o más constructos o variables. De manera que este tipo de diseños analiza la vinculación entre dos constructos qué buscan ver si se relacionan o no, luego de analizar estadísticamente los datos obtenidos. El conocer el comportamiento de un constructo y del otro permite la identificación de su relación, la cual, podrá ser negativa o positiva siendo positiva con valores elevados de las variables.



M = Niños de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021

O1 = Actividades y rutina

r = Relación entre los buenos hábitos y aprendizaje observacional.

O2= Hábitos de higiene personal.

### 3.3. Población y muestra

Debido a que la población de estudio tiene un número reducido de elementos se trabajará con la totalidad de la misma. De la manera que la muestra es de tipo censal. Cabe destacar que la población se basa entonces en el 100% de los niños de la institución en estudio.

### 3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

La técnica que representa el estudio es encuesta y la observación, para de esta manera obtener los datos de la población homogénea referente a las categorías de indagación (Hernández et al, 2014).

La variable como el medio para la recolección de los datos será el cuestionario aplicado a los docentes y la lista de cotejo que se implementará a los niños para registrar la presencia o ausencia de comportamientos o frecuencias de acciones determinados por los hábitos de higiene personal que son de gran relevancia para el investigación.

**Validez** para el presente proyecto la validez de sus instrumentos que generan la recolección de los datos estuvo analizada por el juicio de expertos, los cuales dieron a conocer una validez de constructo positiva y aplicable.

### **3.5. Técnica de procesamiento y análisis de datos**

Por el propósito de aplicar el método cuantitativo científico por medio de la síntesis y el análisis. Los datos se recabaron a través de instrumentos que permitan reconocer los hábitos de higiene y las actividades y rutinas de los niños los cuáles fueron procesados a través del programa Microsoft Excel, adecuando una labor estadística proporcionar los resultados y posteriormente plantear las conclusiones sobre la base de los objetivos. Los datos que obtenidos se presentaron en Tablas de frecuencia y gráfica que permitan su comprensión clara a lo que se representará una leyenda descriptiva de los datos obtenidos. La relación de las variables se obtuvo del estadígrafo de la R de Pearson.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Presentación de resultados por variables y dimensiones.

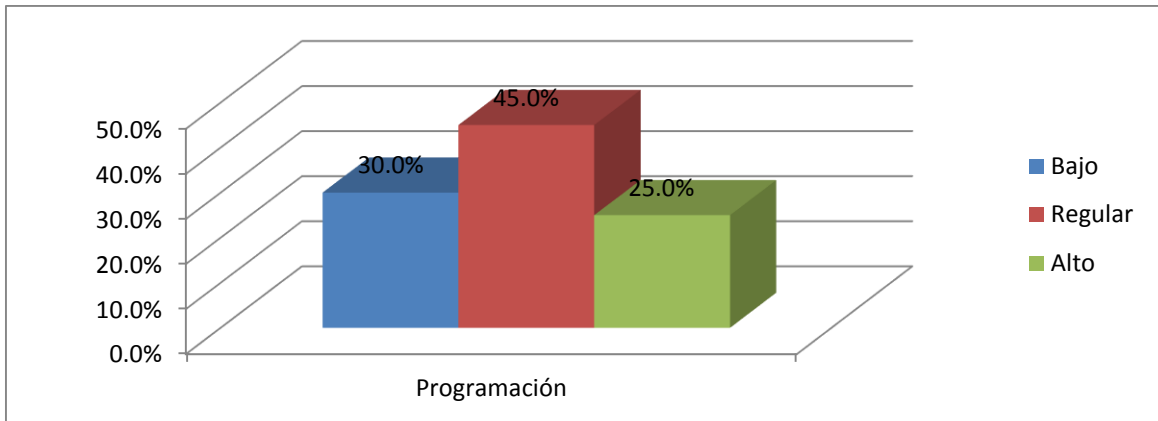
*Tabla 1*

*Dimensión Programación*

	f	%,
Bajo	6	30.0
Regular	9	45.0
Alto	5	25.0
Total	20	100

*Gráfica 1*

*Dimensión Programación*



### **Interpretación**

Los resultados encontrados en la dimensión de la programación se pueden apreciar que las tendencias de los niños proyectan un nivel regular el cual está representado por el 45%. Asimismo, se puede apreciar que otros resultados manifiestan una tendencia baja la cual está representada con el 30%, y se finaliza el análisis con una tendencia alta la cual está representada mínimamente con el 25%, de los niños encuestados.

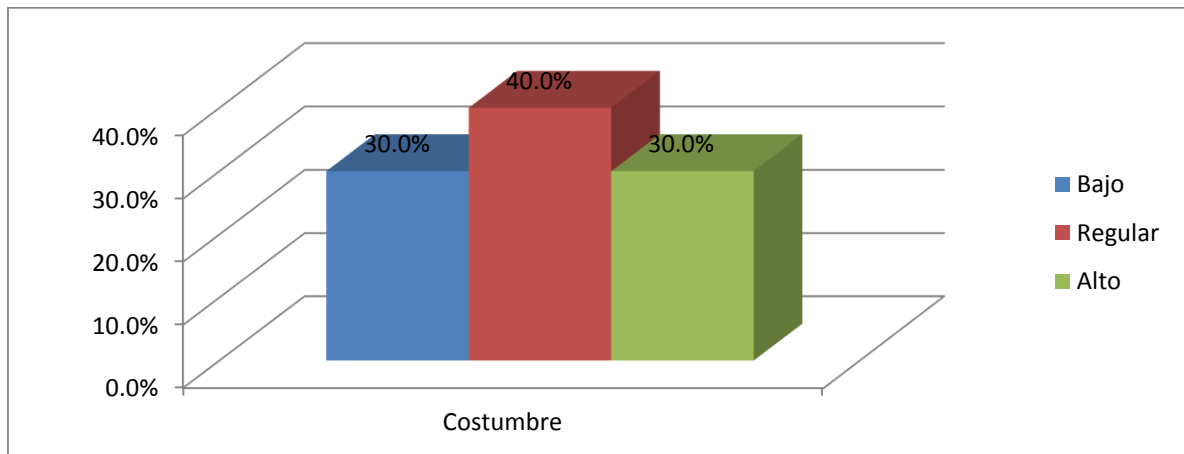
**Tabla 2**

*Dimensión Costumbre*

	f	%,
Bajo	6	30.0
Regular	8	40.0
Alto	6	30.0
Total	20	100

**Gráfica 2**

*Dimensión Costumbre*



**Interpretación**

Sobre la dimensión de las costumbres se pueden apreciar que la costumbre puede ser positiva o negativa dependiendo de la enseñanza hacia el niño los resultados encontrados manifiestan que los niños tienen una costumbre de tendencia regular la cual está representada mínimamente con un valor del 40%. Asimismo otros resultados proyectado una tendencia baja en cuanto a las costumbres y están representadas con el 30%, y a su vez existen otros resultados que manifiestan una tendencia alta en cuanto a las costumbres la cual está representada por el 30%, de los niños encuestados.

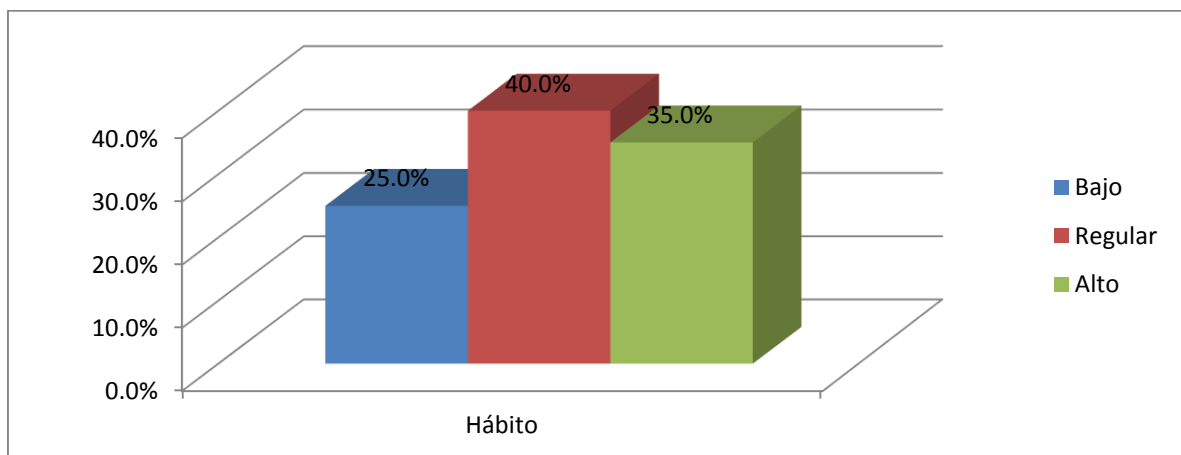
**Tabla 3**

*Dimensión Hábito*

	f	%,
Bajo	5	25.0
Regular	8	40.0
Alto	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 3**

*Dimensión Hábito*



**Interpretación**

En cuanto a la dimensión del hábito estos se pueden caracterizar y generalizar en hábitos positivos o hábitos negativos los resultados concuerdan que los hábitos son de tendencia regular con el 40%, y de una forma positiva o alta el hábito está representado con el 35%, en cambio los hábitos negativos son representados mínimamente por el 25%, de los niños encuestados.



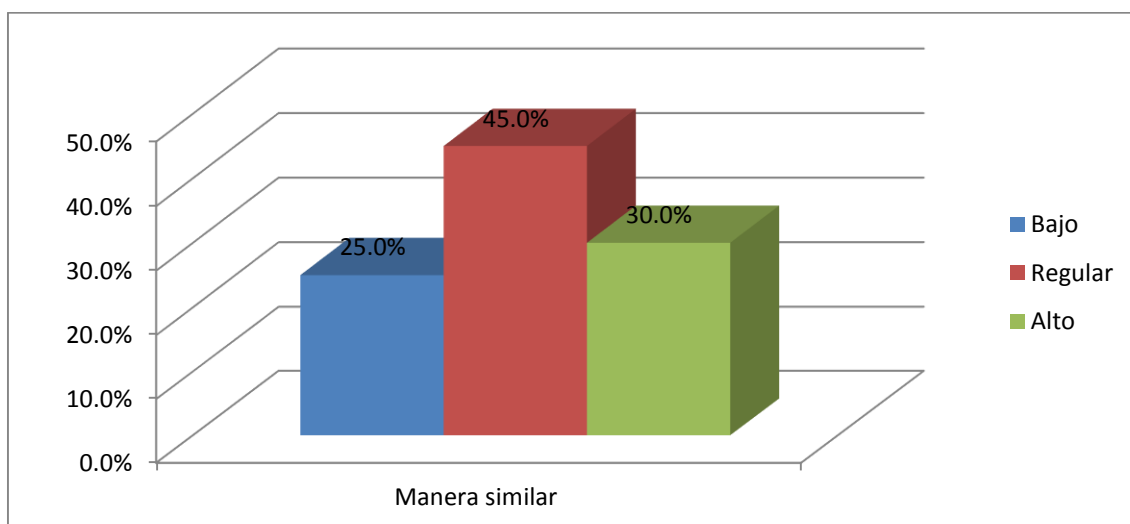
**Tabla 4**

*Dimensión Manera similar*

	f	%,
Bajo	5	25.0
Regular	9	45.0
Alto	6	30.0
Total	20	100

**Gráfica 4**

*Dimensión Manera similar*



### **Interpretación**

En referencia a la dimensión de manera similar se observa que el desarrollo habitual y similar de los niños es de tendencia regular en el 45%, mientras que otros resultados manifiestan que el desarrollo de las maneras es de forma positiva y alta con el 30%, y se finaliza el análisis con una tendencia del nivel regular el cual está representado con el nivel bajo con el 25%, de los encuestados.

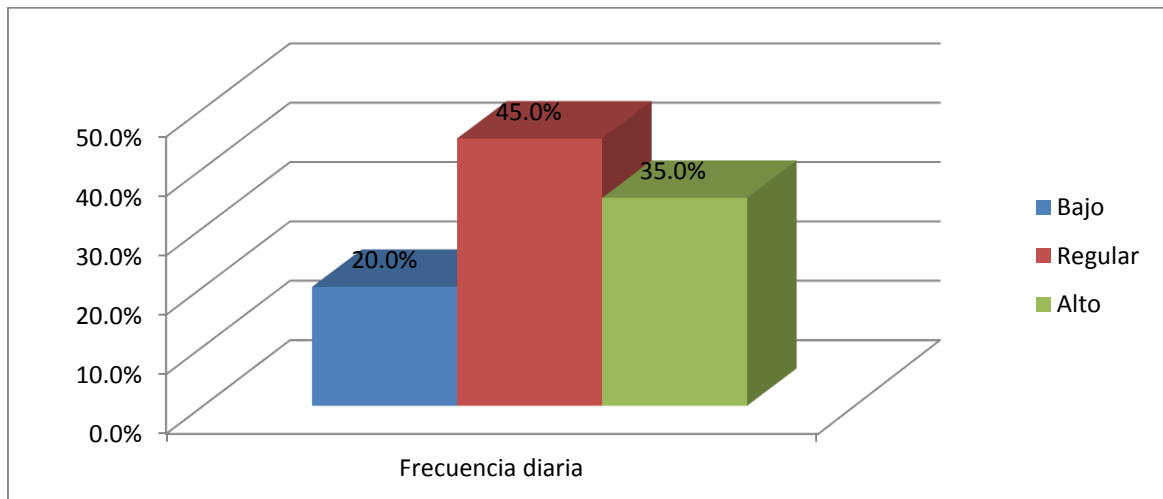
**Tabla 5**

*Dimensión Frecuencia diaria*

Frecuencia diaria		
	f	%,
Bajo	4	20.0
Regular	9	45.0
Alto	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 5**

*Dimensión Frecuencia diaria*



**Interpretación**

En el análisis de la frecuencia diaria se pueden apreciar que los resultados encontrados manifiestan que los niños tienen una tendencia regular en el desarrollo de sus frecuencias cotidianas con el 45%, mientras otros resultados proyectan una tendencia alta en el desarrollo de su frecuencia diaria y son representados por el 35%, se finaliza el análisis con una tendencia que es de nivel bajo representado mínimamente por el 20%, de los encuestados.

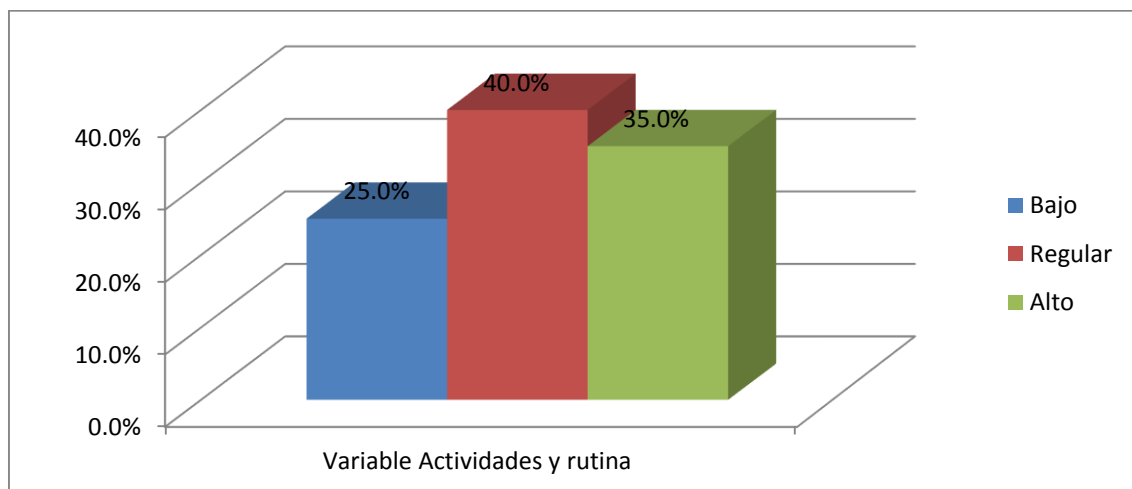
**Tabla 6**

*Variable Actividades y rutina*

	f	%,
Bajo	5	25.0
Regular	8	40.0
Alto	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 6**

*Variable Actividades y rutina*



**Interpretación**

En el análisis de la variable actividades y rutinas los resultados muestran un nivel regular en el desarrollo de sus actividades y rutinas representadas por el 40%, en cambio existen otros niños que mejoran sus habilidades y generan rutinas positivas en un difunto presentados por el 35%, se observa además un bajo nivel en el 25% de los encuestados.

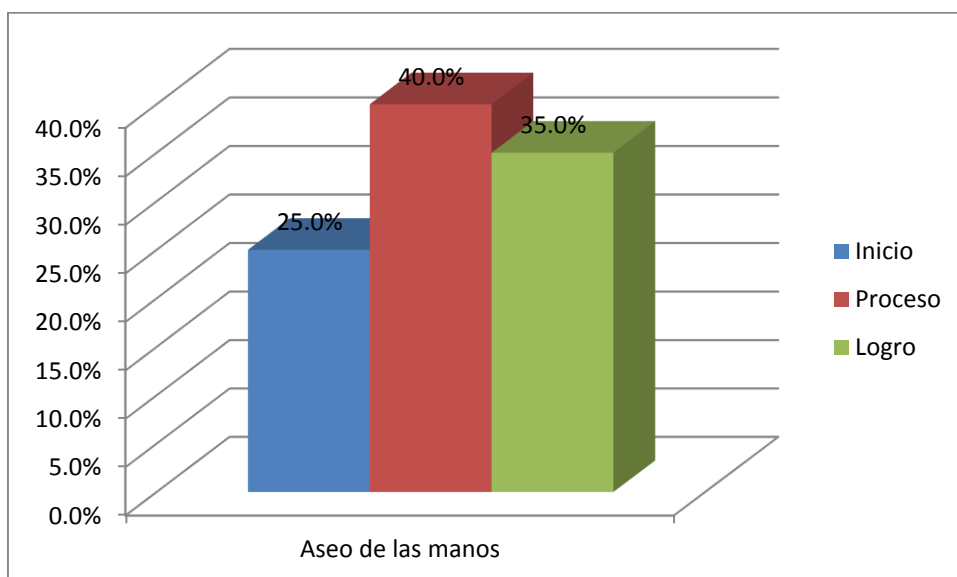
**Tabla 7**

*Dimensión Aseo de las manos*

	f	%
Inicio	5	25.0
Proceso	8	40.0
Logro	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 7**

*Dimensión Aseo de las manos*



**Interpretación**

En la dimensión del aseo de las manos se observa una tendencia a nivel de proceso en el aseo de los niños en cambio existen otras proyecciones donde los niños tienen un aseo bueno y aceptable es decir logro y el cual está representado por el 35%, se finaliza el análisis con los niños que obtuvieron un nivel de inicio en desarrollar más su aseo personal son representados por el 25% de los encuestados.

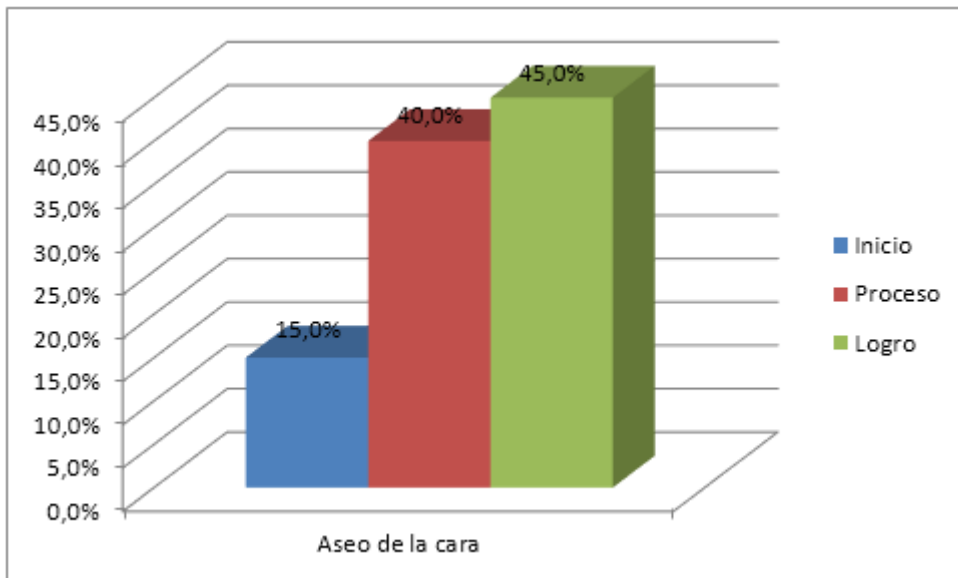
**Tabla 8**

*Dimensión Aseo de la cara*

	f	%,
Inicio	3	15.0
Proceso	8	40.0
Logro	9	45.0
Total	20	100

**Gráfica 8**

*Dimensión Aseo de la cara*



**Interpretación**

Sobre la dimensión aseo de la cara que los resultados encontrados manifiestan una tendencia de logro en la limpieza la cual está representada con el 45%. Asimismo, se pueden apreciar otros resultados que manifiestan una proyección proceso en cuanto a la limpieza y son representados con el 40%, se finaliza el análisis con una tendencia de Inicio en cuanto al desarrollo de la limpieza y tiene un índice del 15%, de los encuestados.

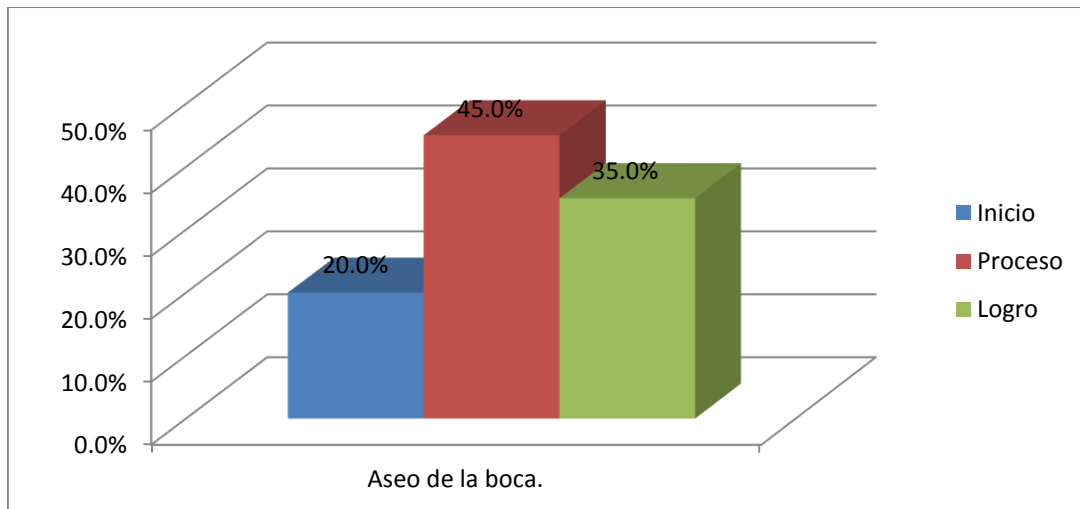
**Tabla 9**

*Dimensión Aseo de la boca*

	f	%,
Inicio	4	20.0
Proceso	9	45.0
Logro	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 9**

*Dimensión Aseo de la boca*



**Interpretación**

En la dimensión aseo de la boca se puede apreciar que los hábitos pueden ser positivos o negativos en este caso los resultados encontrados manifiestan una tendencia de aseo de la boca en nivel Proceso el cual está representado con el 45%, y otras proyecciones dan a conocer que tienen buenos hábitos de aseo de boca es decir a nivel logro es representado con el 35%, y se finaliza el análisis con una tendencia de inicio en el desarrollo de hábitos positivos del aseo bucal y representados por el 20%, de los encuestados.

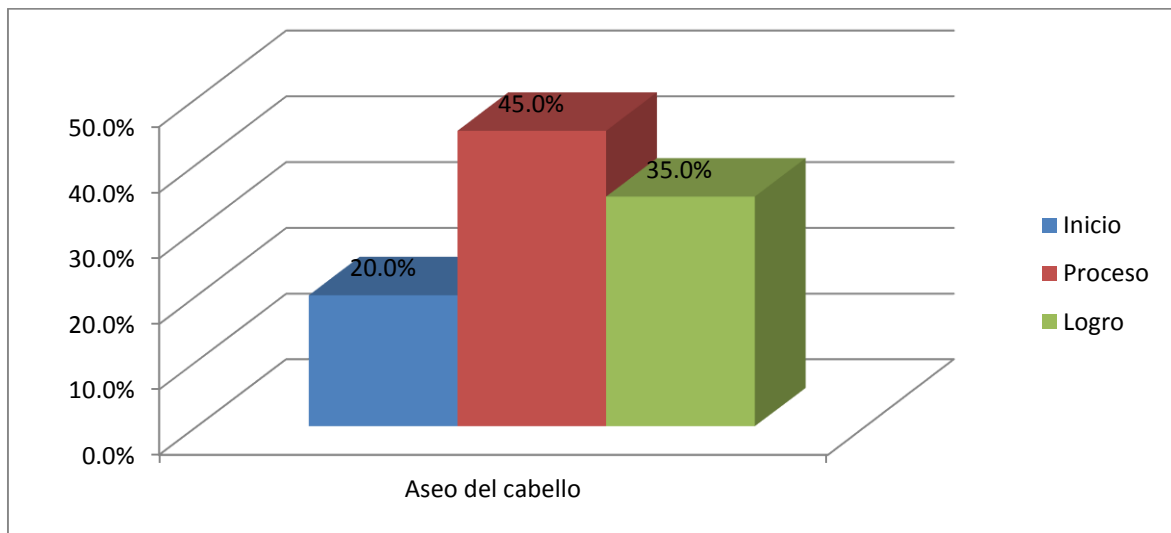
**Tabla 10**

*Dimensión Aseo del cabello*

	f	%
Inicio	4	20.0
Proceso	9	45.0
Logro	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 10**

*Dimensión Aseo del cabello*



### **Interpretación**

En el análisis de la dimensión aseo del cabello se pueden apreciar los resultados encontrados manifiestan que la mayoría de los niños tienen una proyección proceso en el aseo del cabello y son presentados con el 45%, en cambio existen otros resultados donde la tendencia es de logro la cual está representada por el 35%, y se finaliza el análisis con el cuidado del cabello a nivel inicio con el 20%, de los niños empezado.

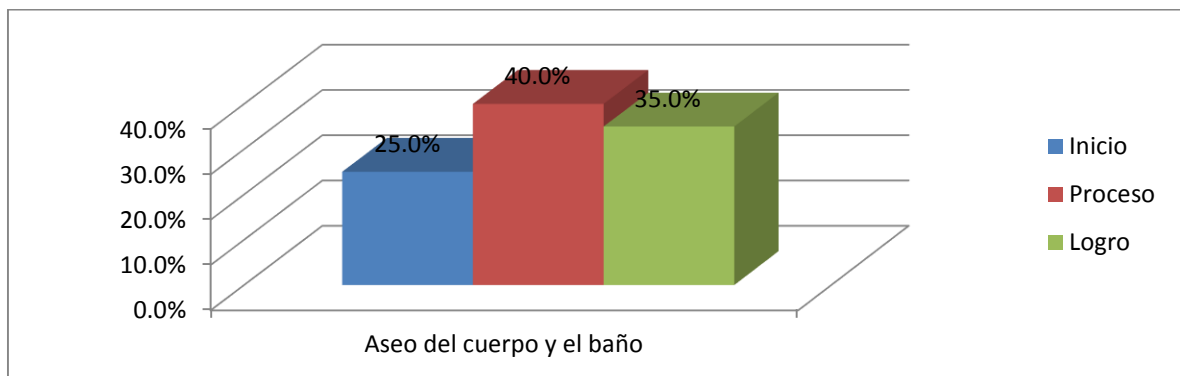
**Tabla 11**

*Dimensión Aseo del cuerpo y del baño*

	f	%
Inicio	5	25.0
Proceso	8	40.0
Logro	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 11**

*Dimensión Aseo del cuerpo y del baño*



### **Interpretación**

En el análisis del aseo del cuerpo y del baño se pueden apreciar que la gran mayoría de los niños lo realicen de forma en proceso el cual está representado por el 40%, asimismo se pueden apreciar otros resultados que dan a conocer que el cuidado bucal es logro el cual está representado con el 35%, y se finaliza el análisis con un cuidado bucal inicio los cuales están representados por el 25%, de los niños encuestados.



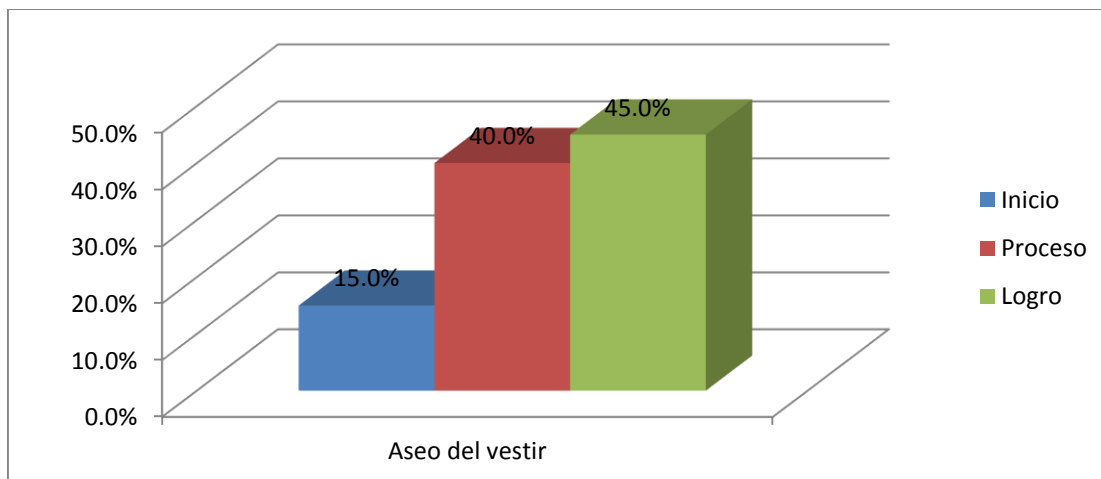
**Tabla 12**

*Dimensión Aseo de vestir*

	f	%,
Inicio	3	15.0
Proceso	8	40.0
Logro	9	45.0
Total	20	100

**Gráfica 12**

*Dimensión Aseo de vestir*



**Interpretación**

Sobre la dimensión de aseo de vestir se pueden apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia de logro en el aseo de vestir la cual está representada por el 45%, asimismo existen otros resultados en cuanto al aseo de vestir y es de manera proceso la cual está representada por el 40%, se finaliza el análisis como una tendencia en el aseo de vestir de nivel inicio en los niños el cual está representado por el 15%, de los encuestados.

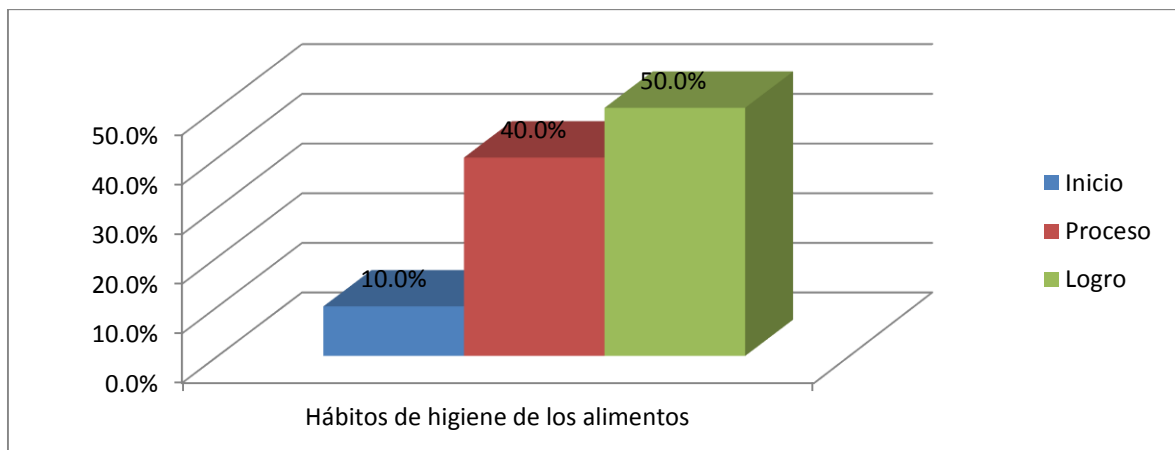
**Tabla 13**

*Hábitos de higiene de los alimentos*

	f	%
Inicio	2	10.0
Proceso	8	40.0
Logro	10	50.0
Total	20	100

**Gráfica 13**

*Hábitos de higiene de los alimentos*



**Interpretación**

Sobre la dimensión de hábitos de higiene de los alimentos se pueden apreciar que los resultados encontrados manifiestan una tendencia de logro en hábitos de higiene de los alimentos la cual está representada por el 50%, asimismo se puede apreciar que existen otros resultados en cuanto al hábitos de higiene de los alimentos es de manera proceso la cual está representada por el 40%, se finaliza el análisis como una tendencia hábitos de higiene de los alimentos de nivel inicio en los niños el cual está representado por el 10%, de los encuestados.

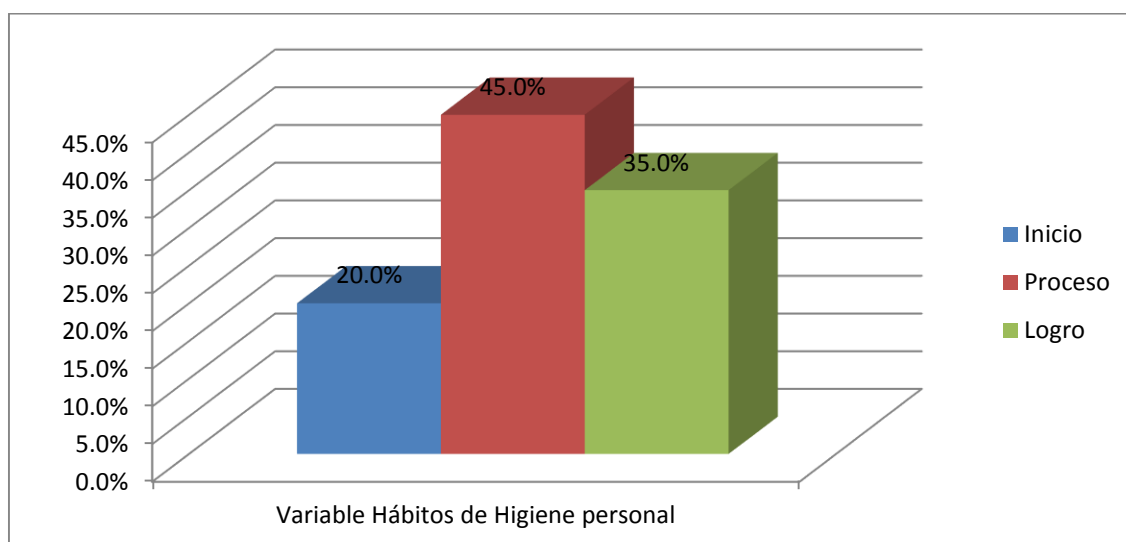
**Tabla 14**

*Variable Hábitos de Higiene personal*

	f	%
Inicio	4	20.0
Proceso	9	45.0
Logro	7	35.0
Total	20	100

**Gráfica 14**

*Variable Hábitos de Higiene personal*



**Interpretación**

Sobre la variable de hábitos de higiene personal se pueden apreciar que los resultados dan a conocer que los niños proyectan una tendencia proceso la cual está representada por el 45%, asimismo se puede apreciar que existen otros resultados de los niños en cuanto a su higiene personal y es logro el cual está representado por el 35%, se finaliza el análisis con una proyección de hábitos higiene personal de nivel inicio el cual está representado por el 20%, de los encuestados.

#### 4.2. Contrastación de hipótesis

Hi. Existe una influencia positiva y directa entre las Actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Inicio Pukiri, 2021.

Ho: No existe una influencia positiva y directa entre las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Inicio Pukiri, 2021.

**Tabla 15**

*Comprobación de hipótesis*

<b>Correlaciones</b>			
		Actividades y rutinas	Hábitos de higiene personal
Actividades y rutinas	Correlación de Pearson	1	,627
	Sig. (bilateral)		,007
	N	20	20
Hábitos de higiene personal	Correlación de Pearson	,627	1
	Sig. (bilateral)	,007	
	N	20	20

Los resultados dan a conocer que si existe relación entre las variables analizadas ya que el valor de la correlación de Pearson muestra un valor de  $r=0.627$  el cual es una proyección moderada entre las variables Actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Inicio Pukiri, 2021.

Asimismo se puede apreciar que en el análisis de la significancia el valor encontrado da a conocer  $p= 0.007$  en cuál es menor al parámetro límite planteado ( $p<0.05$ ) y da a conocer que si existe relación entre las variables analizadas y es muy significativa entre las Actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Inicio Pukiri, 2021.

### 4.3. Discusión de resultados

Las actividades y prácticas de los hábitos higiénicos es una acción responsable y propia que se aprende por medio de la instrucción y la educación brindada por cuidadores, padres y docentes. Por lo que, se requiere recalcar que es un aspecto básico para desarrollar los programas educativos sanitarios, cuando el infante asiste a los centros educativos tienen hábitos de higiene específicos que adquieren en el hogar y dónde dentro de la educación deberán reforzar o sustituirse según la forma (Rildan, 2016).

En función de ello, se planteó el propósito de determinar la influencia de las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021. Al aplicar el análisis correspondiente se obtuvo como resultado si existe relación entre Actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños de 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Inicio Pukiri, 2021, ya que el valor de la correlación de Pearson muestra un valor de  $r=0.627$  el cual es una proyección moderada alcanza. Asimismo, el valor de significancia obtenido fue de  $p= 0.007$  en cuál es menor al parámetro límite planteado ( $p<0.05$ ), corroborándose la hipótesis de estudio y rechazando la hipótesis nula.

En tal sentido, este estudio concuerda con la investigación de Padro & Vélez (2017), quien se centró en el objetivo de reconocer como las actividades recreativas y lúdicas inciden en la conformación de hábitos sanitarios saludable en niños de 1° grado de educación básica general cuyas conclusiones arriban a que las actividades recreativas y lúdicas tienen una significativa y estadística incidencia en la calidad de instrucción de hábitos sanitarios corporales, pues, se pudo conocer que no se aplicaban los juegos para desarrollar nuevos aprendizajes y promover un adecuado desarrollo integral en estudiantes.

. Por su parte, Tibanayo (2017), presenta su estudio basado en el objetivo de impulsar hábitos higiénicos personales que aumenten la autonomía, tal y como se determina en el Currículo de Educación Básica General Preparatoria, señalando la motivación de la autonomía en estudiantes a través de la participación de los adultos, desarrollando la seguridad, independencia, confianza, autoestima y respeto progresivo hacia su propia persona y los otros. Concluye que los padres de familia tienen un elevado nivel de indiferencia hacia los hábitos higiénicos de los niños, corroborado a través de la observación, ya que, muchos de estos presentaban enfermedades en cortos periodos de

tiempo. Concluyendo el bajo nivel de conocimientos sobre hábitos saludables que tenían los padres.

Con respecto a los hallazgos sobre la variable de actividades y rutinas, los datos muestran una tendencia regular en el desarrollo de sus actividades y rutinas representadas por el 40%, en cambio existen otros niños que mejoran sus habilidades y generan rutinas positivas en un difunto presentados por el 35%, se finaliza el análisis con una tendencia baja la cual está representada mínimamente por el 25%, de los encuestados. Las rutinas se conforman como fragmentos de la estructura mental que permiten a los niños comprender una conducta determinada como las vinculadas a las necesidades básicas. Asimismo en los inicios de la vida el niño recibe todo lo observado, por lo que es importante la enseñanza de los padres repetitiva y constante ayudando a este proceso. Las rutinas permiten reforzar lo básico contribuyendo a identificar lo que posteriormente sigue a una actividad específica (González, 2019).

Las actividades son consideradas aquellas labores o tareas que realiza a diario una persona y que tienen un propósito específico, las mismas pueden ser de tipo escolar, laboral, recreativa, física, entre otros y está en el diario vivir de las personas. Las actividades son consideradas una serie de acciones que se realizan para el cumplimiento de la meta de su programa o programa operacionales, consistiendo en ejecutar algunas tareas o procesos, empleando para ellos recursos técnicos, humanos, materiales y financieros que se asignan al respecto, de manera que la actividad es una categoría programática (Chuquihuanca & Sutta, 2016).

En cuanto a la variable de Higiene personal, se pueden apreciar que los resultados dan a conocer que los niños proyectan una tendencia proceso la cual está representada por el 45%. Asimismo se puede apreciar que existen otros resultados de los niños en cuanto a su higiene personal y es Logro el cual está representado por el 35%, se finaliza el análisis con una proyección de hábitos higiene personal de nivel Inicio el cual está representado por el 20%, de los encuestados.

Tales resultados pueden compararse con los hallazgos de Expósito (2016) quien en su estudio busca interpretar y conocer el hábito de higiene de los niños del nivel educativo inicial. Para ello, realizó metodológicamente un estudio cuantitativo, sobre la tipología de revisión bibliográfica, describiendo estudios de categoría de campo. De esta manera

obtuvo como resultado que un 21.7% de niños y 19% de niñas nunca o casi nunca realizan el cepillado de dientes luego de cada comida, ante el 47% de niños y 48% de niñas que lo realizan generalmente. De igual forma, los estudiantes del nivel inicial por lo general utilizan la ropa adecuada representada en el 87% de niños y 77% de las niñas, no obstante el resto de los niños participantes no emplean una adecuada vestimenta. Concluyendo así que el 80% de los niños en general emplean el aseo personal de manera adecuada y que un 20% no realizan el aseo personal de manera propicia.

Por su parte, Condori Núñez & Luque Llutari, (2019), presentan la investigación basada en el objetivo de reconocer cómo hábitos saludables e higiénicos son eficaces para el fortalecimiento de la autonomía en educandos, cuyas conclusiones determinan que a través de hábitos higiénicos se alcanzó un positivo logro de la autonomía, observándose que la aplicación de hábitos higiénicos estaba en un alto nivel solo en el 13.3% y posteriormente se alcanzó en el 66.7%, determinándose un cambio sustancial en la capacitación de hábitos higiénicos adecuados que permiten una salud libre de enfermedad.

Además, Castro Ramos & Corahua (2021), en su estudio se formuló el propósito de especificar como los hábitos higiénicos los niños pueden mejorar su nivel de autonomía, pues, al conformar este tipo de hábitos en el individuo, se crean costumbres adecuadas que podrán desarrollar en su vida diaria, específicamente sobre la higiene que es un aspecto relevante entre las personas. El autor determina que la autonomía es una libertad de decidir individualmente y como persona. Por lo tanto, el estudio se basó en formular una propuesta que determinará la eficiencia de aplicar hábitos de higiene en el fortalecimiento de la autonomía de los niños, utilizando diferentes instrumentos para medir los resultados a través del diseño experimental. Las conclusiones permitieron determinar que la aplicación de hábitos higiénicos saludables fortalecen proporcionalmente a la autonomía en los estudiantes de manera que influye en su desenvolvimiento.

La higiene y su fomento en educación inicial es un elemento básico que debe llevarse a cabo para la preservación de la salud del estudiante con el propósito de fortalecer el desarrollo intelectual y físico a través de las prácticas disciplinarias, buscando forjar su carácter, educando la voluntad, avivamiento del ánimo, impulsando la energía y el sentido de responsabilidad en los estudiantes, mediante una actividad sostenida y firme conducida al bienestar en la educación.

Para tener una buena calidad de vida es necesario el desarrollo de medidas y hábitos de higiene personal y general, evitando la dispersión de enfermedades en los niños y adultos, por lo que los hábitos adecuados de higiene garantizan el mantenimiento de una vida saludable.

De manera que adquirir los hábitos de higiene permite una gran variedad de beneficios que mejoran el bienestar físico y psíquico de la persona incidiendo en su conducta adecuada como individuo en la sociedad.



## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

1. Existe influencia de las actividades y rutinas en los hábitos de higiene personal en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021, ya que el valor de la correlación de Pearson fue de  $r=0.627$  el cual es una proyección moderada alcanza, y el valor de significancia obtenido fue de  $p= 0.007$  en cuál es menor al parámetro límite planteado ( $p<0.05$ ). Por lo tanto, un mayor nivel de actividades y rutinas determinarán un alto nivel de hábitos de higiene personal, pues de hace costumbre en los niños hacerlas.
2. Sobre el nivel de actividades y rutinas en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021, se establece que el 40% estaba a un nivel regular, el 35% estaba en un alto nivel, y el 25%, en un bajo nivel de realización de actividades y rutinas.
3. Sobre el nivel de hábitos de higiene personal en los niños 5 años de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri, 2021, se establece que el 45% está a un nivel de procesos, el 35%, está a un nivel de logro, y el 20% se ubica en un nivel de inicio.

## **5.2. Recomendaciones**

1. Se exhorta a padres y cuidadores, presten mayor atención a los modelos de hábitos de higiene que inculcan y muestran a sus hijos, ya que estos son el modelo primario a seguir. EL aprendizaje que se imparte en la Institución Educativa Particular N° 356 Bajo Pukiri, tiene el propósito de expandir y desarrollar al pleno los intereses y habilidades en los niños, formándolos integralmente, por lo que, los padres deben considerar tales aprendizajes para apropiarlos en caso de reconocerlos y reforzarlos dentro del seno de la familia.
2. A Educadores de Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri llevar a cabo constante planeaciones sobre las actividades y hábitos de higiene que promueva un lavado correcto de las manos y la cara y su relevancia para llevarlo a cabo a diario y de forma cotidiana, previniendo así enfermedades.
3. A los educadores de la Institución Educativa Particular Numero 356 Bajo Pukiri realizar llevar a cabo campañas determinadas sobre la adecuada higiene personal a través de la difusión permanente de estos mensajes, utilizando recursos disponibles y didácticos que facilitan el aprendizaje.

## BIBLIOGRAFÍA

- Alonso, M. J. (2020). La vuelta al cole: rutinas saludables.
- Arias Murillo, L. T., & Carmona Duque, L. (2017). La educación para el autocuidado en higiene personal: un aporte a la primera infancia.
- Benavides, J. (2017). Estrategia para fortalecer los hábitos de higiene personal y escolar en niños y niñas de 3 a 5 años del preescolar Puertas Azules de la Comunidad de Miraflores en el Municipio Estelí, en el segundo semestre del año 2017. <https://repositorio.unan.edu.ni>
- Bustamante Zalamea, P. M. (2020). Condiciones de habitabilidad basadas en la Teoría Ecológica de Urie Bronfenbrenner y su relación con el desarrollo cognitivo en el aprendizaje de estudiantes de las instituciones educativas.
- Canaday, M. C. (2018). La importancia de la higiene personal en los niños. [http://www.livestrong.com/es/importancia-higiene-personalsobre\\_18040/](http://www.livestrong.com/es/importancia-higiene-personalsobre_18040/)
- Chile, J. y Molina, T. (2017). Análisis de los hábitos para el desarrollo de las habilidades sociales en niños de 5 años. Tesis de Licenciatura. Universidad de las Fuerzas Armadas. Sangolquí; Ecuador. Recuperado de <http://repositorio.espe.edu.ec/handle/21000/13277>
- Chuquiwanca H., C. & Sutta O., S. (2016). Educación para la salud y hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 3, 4 y 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 766 de Santa Lucía, Pomacanchi – Acomayo – Cusco. (Tesis especialidad). Universidad Nacional de San Agustín. Recuperado de <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/3578/EDSchhuc.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chuquiwanca, C., Sutta, S. (2016). Educación para la salud y hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 3, 4 y 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 766 de Santa Lucía, Pomacanchi – Acomayo – Cusco. 2016 [Tesis, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa]. <http://repositorio.unsa.edu.pe/handle/UNSA/3578>
- Condori Núñez, V. Y., & Luque Llutari, D. R. (2019). Eficacia de los hábitos de higiene para fortalecer la autonomía en los niños y niñas de 5 años de edad de la Institución Educativa Inicial N° 257 Platería.
- Cruz, K. & Fora, R. (2018). Aplicación de talleres artísticos para fortalecer los hábitos de

higiene personal e higiene del aula en los niños y niñas de 4 y 5 años de la Institución Educativa Inicial Divino Niño Jesús En Yura - Arequipa 2018. (Tesis de Licenciatura en Educación, especialidad: Educación Inicial). Universidad Nacional De San Agustín De Arequipa. Disponible en: <http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/8140/EDcrchk1.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Doblas, M. y Montes, M. (2009). Diseño de las rutinas diarias. Innovación y Experiencias educativas. Segundo Ciclo de 3 a 6 años. España. ISSN 1988-6047. Recuperado de: <https://www.orientacionandujar.es/wpcontent/uploads/2016/03/LAS-RUTINAS-DIARIAS.pdf>

Espinoza, N. y Alarco, L. (2017). Aplicación de un programa de canciones infantiles para mejorar los hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa N° 1678-“Rayitos De Luz” Nuevo Chimbote. Universidad Nacional Del Santa.

Espinoza Sifuentes, N. C., & Gonzales Vidal, A. P. (2017). Aplicación de un programa de canciones infantiles para mejorar los hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 4 años de la Institución Educativa N° 1678- “Rayitos de Luz” Nuevo Chimbote.

Expósito, F. (2016). Hábitos Higiénicos en Educación Primaria. (Tesis de Licenciatura en Educación Primaria. Universidad de Jaén.

[EducacinPrimaria.pdf](#)

Garber, S. (2014). Portarse bien. Editorial Medici.

González, R. M. R. (2019). Las rutinas en el nivel de educación inicial. *Helios*, 2(2).

González-Bavera, A. C., & Certad-Villaruel, P. A. (2018). Análisis de la dieta consumida por niños y niñas en educación inicial durante la rutina diaria. *Vivat Academia*, (141), 1-38.

Hernández, R. (2016). Metodología de la Investigación. Barcelona: Mc Graw-Hill.

Hernández-Cantú, E. I., Reyes-Silva, A. K. S., García Pineda, M. A., González-Montalvo, A., & Sada-Amaya, L. J. (2018). Hábitos de higiene bucal y caries dental en escolares de primer año de tres escuelas públicas. *Rev Enferm IMSS*, 26(3), 179-185.

Lee L. (2017). Culture-independent analysis of bacterial diversity in a child-care facility. *BMC Microbiol*;7(1).

- <http://bmcmicrobiol.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2180-7-27>
- Lesmes, V. I. S., Ramírez, O. J. G., Parrado, Y. M., Hernández-Rodríguez, P., & Gomez, A. P. (2017). Caracterización de hábitos de higiene y ambientes en lugares de atención integral a población infantil. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 51.
- Lopez, H. (2012). *Autonomía personal y salud infantil*. Madrid, España: Ediciones Paraninfo.
- López, A. L. Q., & Flores, A. (2022). Guía de actividades lúdicas que fomenten la autonomía en los niños de Educación Inicial II. *Revista EDUCARE-UPEL- IPB- Segunda Nueva Etapa 2.0*, 26(Extraordinario), 215-235.
- Martinez, M., Gomez, C., Hernandez, A. y Ramos, A. (2015). *Importante déficit de hábitos higiénicos en la población infantil*. Ed. Mc. Graw Hill. México
- Mendoza, E. (2017). *Comunidades de aprendizaje y liderazgo pedagógico*. Lima. Ministerio de Educación del Perú.
- Ministerio de educación. (2015). *Rutas de Aprendizaje*. En M. d. Educación, Personal
- Nefer, B. (2014). En que consiste la higiene personal para niños? <http://www.livestrong.com/es/consiste-higiene-personal-sobre-27737/>
- Novelo, D. (2015). *Marco del Buen Desempeño del Directivo – Directivos construyendo escuelas*. Ministerio de Educación del Perú.
- Oyasa, L. (2015). *Los hábitos de higiene en el desarrollo nutricional de los niños y niñas de 4 a 5 años de la unidad educativa "17 de abril" del Canton Quero, Provincia De Tungurahua*. (Tesis de Licenciatura en Ciencias de la Educación, mención Educación Parvularia). Universidad Técnica De Ambato.Ecuador.
- Pacheco-Vergara, M. J., & Cartes-Velásquez, R. A. (2020). Health para mejorar la higiene oral de niños. Revisión de literatura. *Avances en Odontoestomatología*, 36(1), 27-34.
- Pérez Saldaña, R. (2018). *La importancia de establecer buenos hábitos y rutinas para potenciar la seguridad, la confianza y la autonomía personal en educación infantil*.
- Prado Chávez, Z. C., & Vélez Mendoza, M. D. C. (2017). *Influencia de la actividad lúdica y recreativa, en la formación de hábitos de salud corporal en los estudiantes de 1er grado de educación básica de la Escuela Luis Espinoza Martínez, zona4, distrito 2, provincia de Manabí, cantón Manta, parroquia Tarquí, periodo 2015-*

- 2016 (Bachelor's thesis, Universidad de Guayaquil.Facultad de Filosofía, Letras y Ciencias de la Educación).
- Remes (2017). Hábitos de la higiene personal y en la escuela. Ed. Mc. Graw Hill. México.
- Rildan, A. (2016). Proyecto de intervención para el desarrollo de hábitos de higiene personal y sensibilización medio ambiental en alumnos y alumnas de 12 y 13 años de edad de las IE Guad. (Tesis de Doctorado). Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo.
- Salazar, M. (2014). Los hábitos de higiene en tres aulas de la fase preescolar. Universidad Católica Andrés Bello.  
<http://biblioteca2.ucab.edu.ve/anexos/biblioteca/marc/texto/AAQ0508.pdf>
- Salazar Luna, L. I. (2020). Estrategias sobre la construcción de las nociones espaciales que utilizan las docentes de 3 años de tres instituciones de educación inicial de Piura.
- Salud, B. c. (2016). Guia tecnica para la implementacion del proceso de higiene demanos en los establecimientos de salud. Lima: Richard. H.E
- Shirota, M. (2014). ¿Cuáles son las medidas básicas en la higiene personal?. Yakult. Recuperado de <http://www.yakult.com.mx/cuales-son-las-medidasbasicas-en-la-higiene-personal/>
- Soriano Colca, M. R. (2017). Hábitos de higiene personal en los niños y niñas de 4 años. Universidad de Huancavelica.
- Tierra, V. (2016). Los hábitos de higiene para el mejoramiento de la salud de los niños de Segundo año de Educación Básica de la Escuela 11 de Noviembre del cantón Riobamba, Provincia de Chimborazo, período electivo 2015-2016. (Tesis de licenciatura en Ciencias de la Educación, profesora de Educación Básica). Universidad Nacional de Chimborazo. Ecuador.
- Tibanayo, N V. (2017). Fomentar hábitos de higiene personal en niños y niñas de 5 años de edad para el fortalecimiento de hábitos y prevención de enfermedades. Guía didáctica dirigida a los padres de familia del centro infantil" centro del muchacho trabajador n° 2" ubicado en el distrito metropolitano de quito, durante el período académico 2017 (bachelor's thesis).
- Volkmar, F. (2013). Daily Routines. Springer Link. Recuperado de [http://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1698-3\\_1418](http://link.springer.com/referenceworkentry/10.1007/978-1-4419-1698-3_1418)

Yalerque, E. (2020). Hábitos de higiene en los niños y niñas del primer grado de primaria de la Institución Educativa N° 1332 – 2019. (Tesis de Licenciatura en Educación Primaria). Universidad Cesar Vallejo.