



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

— DIPLOMADO —  
**VIDA SALUDABLE**



Cuaderno de actividades  
**Higiene personal y  
limpieza de entornos**

## **Diplomado Vida Saludable**

### **Módulo 5 Higiene personal y limpieza de entornos. Cuaderno de actividades**

#### **Secretaría de Educación Pública**

Delfina Gómez Álvarez

#### **Subsecretaría de Educación Básica**

Martha Velda Hernández Moreno

#### **Unidad de Promoción de Equidad y Excelencia Educativa**

#### **Dirección General de Formación Continua a Docentes y Directivos**

##### **Coordinación general**

Erika Lucía Argáandar Carranza

##### **Coordinación académica**

Norma Sherezada Sosa Sánchez y Juan Carlos Martínez Jardón

##### **Contenidos**

Juan Carlos Martínez Jardón e Irving Alegría Ramírez

##### **Colaboración**

María Isabel García Rivera y María del Pilar Salazar Razo

El Diplomado Vida Saludable fue desarrollado con la asesoría y revisión técnica de la Secretaría de Salud, a través de la Dirección General de Promoción de la Salud por Lucero Rodríguez Cabrera, Arlette Saavedra Romero, Marcos Reyes Díaz

Agradecemos las observaciones y recomendaciones de mejora de las maestras y los maestros de educación preescolar, primaria y secundaria, que participaron en la revisión de los materiales de este Diplomado

##### **Diseño y coordinación editorial**

Cherish Hernández Montoya

##### **Apoyo editorial**

Irving Alegría Ramírez, Arely Hernández Ávila y Patricia Flores Espinoza

Primera edición Diplomado Vida Saludable 2021. Módulo 5 Higiene personal y limpieza de entornos. Cuaderno de actividades

D.R. © 2021. Secretaría de Educación Pública. Avenida Universidad no. 1200 Col. Xoco, 03330, Alcaldía Benito Juárez, Ciudad de México

Hecho en México. Distribución gratuita





## Presentación

---

En este Módulo se aborda la importancia de la higiene y la limpieza para preservar la salud. Esperamos que las actividades que te proponemos a continuación sean de utilidad en tu vida personal y lleguen a influir favorablemente en las personas cercanas a ti: familia, vecinos, estudiantes y colegas.

Si bien, la alimentación correcta, la práctica de actividad física, una adecuada rutina de sueño, la salud mental y el cuidado del ambiente, propician una vida saludable; la salud, como el estado de bienestar físico, mental y social, también se ve beneficiada por factores como el de una higiene personal adecuada y la limpieza de los entornos (casa, escuela, lugar de trabajo o espacios de esparcimiento).

El desarrollo del Módulo implica una serie de actividades para la identificación de tus hábitos, la sensibilización y concientización sobre tus acciones de higiene y limpieza, así como proponerte algunas estrategias de cambio, considerando que es posible modificar nuestros comportamientos para que sean favorables a nuestra salud.

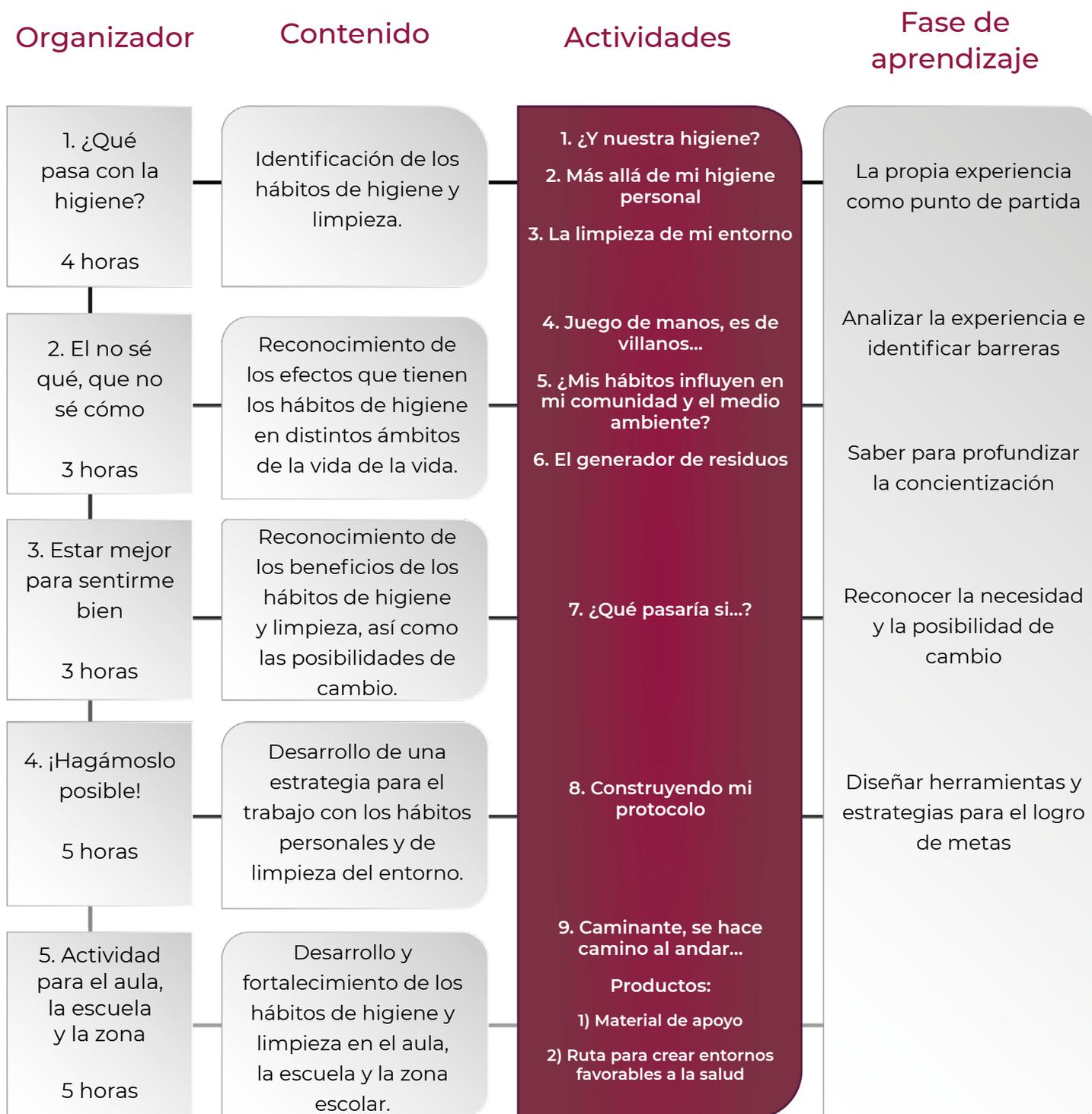
## Objetivo

---

Que las maestras y los maestros pongan en práctica acciones de higiene y limpieza personal, familiar, escolar, del entorno y el medio ambiente, y analicen su relación con el cuidado de la salud, desde un enfoque de corresponsabilidad que impulse el cuidado de sí y de las demás personas.

**Duración:** 20 horas

# Estructura



## 1. ¿Qué pasa con la higiene?

Como personas adultas, reconocemos la importancia de desarrollar hábitos de higiene que contribuyan a mejorar y conservar la salud, así como a prevenir enfermedades que pueden ser causadas por no practicarlos. Por ello, es conveniente pensar sobre los hábitos que tenemos, cómo los realizamos y qué podemos hacer para fortalecerlos o desarrollarlos, según sea el caso. Esto es a nivel personal, pero también vale la pena considerar que podemos influir en las personas adultas a nuestro alrededor, así como favorecer la formación de estos hábitos en las niñas y niños con quienes convivimos en casa o en el trabajo, pues podemos llegar a ser un referente a seguir.

### Actividad 1. ¿Y nuestra higiene?

Trae a tu mente la imagen de tu automóvil, tu teléfono celular, tu aparato electrónico más reciente o un bien material al que le tengas aprecio o cuides con esmero. ¿Te has puesto a pensar en cuáles son los cuidados que le das?

Por ejemplo, muchas personas tenemos un paño especial para limpiar el celular y le compramos una funda para que no se maltrate al entrar en contacto con las superficies del exterior y constantemente las cambiamos porque con el tiempo y la suciedad se deterioran. También, quisiéramos que nuestra prenda de vestir preferida nunca se desgastara y, por lo tanto, la lavamos por separado, en ciclo delicado, si es en lavadora, o con los mayores cuidados en caso de hacerlo a mano. En cualquiera de los casos procuramos usar un detergente que no sea agresivo con la tela y seguimos al pie de la letra las instrucciones de lavado. ¡Se mantiene como nueva!

¿Te identificaste con alguno de estos casos o te vino a la mente alguna otra situación? ¿Por qué ponemos tanto esmero en el cuidado de nuestros bienes materiales? Quizá porque nos interesa que se mantengan en el mejor estado posible, para que duren más y se vean bien. Entonces, ¿el cuidado a nuestras pertenencias es proporcional al que damos a nuestra persona? Toma unos minutos para reflexionar al respecto.

Ahora bien, muchas veces no somos conscientes de las acciones de higiene que realizamos en nuestra persona, nuestros hogares y centros de trabajo, y en el entorno en general.

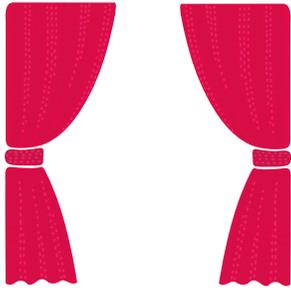
La higiene resulta una actividad básica en la rutina diaria y representa muchos beneficios para nuestra salud, calidad de vida, autoestima y bienestar personal. Esta puede definirse como el conjunto de conocimientos y técnicas que aplican las personas, en las diferentes esferas, para el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos sobre su salud (Castellón Castellón & Cáceres Urrutia, 2013); implica prácticas y comportamientos orientados a mantener condiciones de limpieza y aseo que favorecen la salud de las personas (CONAFE, 2013), mismos que en el transcurso del tiempo, se vuelven hábitos. La limpieza consiste en eliminar una superficie sucia que retiene microorganismos, además de participar en la imagen dando la impresión de orden (CONASAMI, 2005).

Comencemos por identificar algunos de los hábitos de higiene que tenemos a nivel personal y del hogar. Para ello, observa las imágenes que están del lado izquierdo y en el costado derecho anota todas las acciones de higiene que realizas en torno a ellas, así como la periodicidad y las condiciones.

Dado que tus acciones son variables atendiendo tus características, contexto e historia personal, siéntete con toda libertad de escribir aquellas que asocies a la imagen, no te limites. Considera los siguientes ejemplos.

	Tengo el hábito de... lo hago cada... lo hago con...
	<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Tengo el hábito de cambiarme de ropa interior todos los días.</li><li>• Tengo el hábito de lavar la ropa cada fin de semana con agua y jabón.</li><li>• Me pongo la ropa dos veces antes de lavarla.</li></ul>

Tengo el hábito de... lo hago cada... lo hago con...



Ejemplo:

- En casa tenemos el hábito de lavar las cortinas cada dos meses.
- En mi casa no necesitamos cortinas, dado el tipo de ventanas.
- Mis ventanas tienen persianas y en casa tenemos el hábito de limpiarlas cada mes.
- En mi casa no lavamos las cortinas.



Tengo el hábito de... lo hago cada... lo hago con...



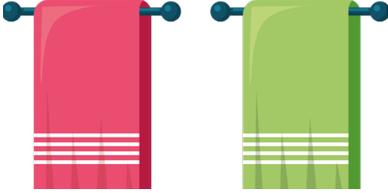
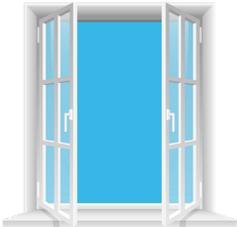
Imagen	Tengo el hábito de... lo hago cada... lo hago con...
	
	
	
	
	

Imagen	Tengo el hábito de... lo hago cada... lo hago con...
	
	
	
	

Si bien muchos de los hábitos que cada quien identifique dependerán de las condiciones contextuales, hay otros en los que necesariamente tendríamos que coincidir, como lavarse las manos, bañarse o cepillarse los dientes.

Como decíamos, sea ese bien material máspreciado grande o pequeño, económico o costoso, comprado o regalado, al final, tiene un valor especial y, por lo tanto, le cuidamos y damos mantenimiento con esmero. ¿Hacemos eso mismo con nuestra persona?, ¿ponemos el mismo esfuerzo en nuestro cuidado?, ¿damos atención a nuestra higiene? Después de haber realizado la actividad, ahora sí puedes responder y tomarlo en consideración.

Al final del día, nuestras acciones están relacionadas con muchos factores, entre los que destacan las creencias, tradiciones, costumbres e incluso la valoración que hacemos sobre nosotras/os mismas/os.

Ahora bien, los hábitos de higiene personal invariablemente tienen un impacto en nuestra persona, pero ¿te imaginas de qué manera inciden en nuestros centros de trabajo, en las comunidades y en el entorno en general? Es un buen momento para reflexionar sobre ello.

## Actividad 2. Más allá de mi higiene personal

Observa las siguientes imágenes con detenimiento.



Sí, son salones de clases. Quizá sientas familiaridad con alguno en particular, o bien, lo primero que adviertes son las diferencias estructurales o materiales; sin embargo, sigue siendo un aula, un espacio en el que convives con tus estudiantes y en donde ellas y ellos interactúan entre sí, y por lo tanto, debe haber higiene y limpieza.

Como maestras y maestros, tenemos un papel fundamental en la promoción de hábitos de higiene en las y los estudiantes, no solo en el trabajo en clase, sino también con el ejemplo. Como dice el dicho, las palabras mueven, pero el ejemplo arrastra. Es posible que en este momento estés pensando de qué manera promueves hábitos de higiene con tus acciones dentro de tu centro de trabajo. ¿Logras identificarlas? Si no es así, no te preocupes, ten presente que realizamos nuestros hábitos de manera automática, porque los hemos incorporado a nuestro repertorio de conductas. Por ello, resulta importante realizar un ejercicio de introspección para identificar aquellos comportamientos inconscientes y hacerlos visibles. ¿Te animas?

Realiza la siguiente actividad.

- ◆ Cierra los ojos y comienza a vislumbrar tu lugar de trabajo, bien puede ser el salón de clases, oficina o el espacio en tu casa en el que realizas tus actividades laborales. Visualízate en él.
- ◆ Si tu referente es el aula, escuela u oficina, piensa cómo es la entrada, qué haces al llegar a tu escritorio, qué pasa cuando te mueves por él y en la interacción con el grupo. Al trabajar en tu casa, piensa en dónde lo haces, cómo está el mobiliario (silla, escritorio, librero, etc.), cómo están acomodados los materiales que usas, qué interacción tienes con las personas que viven contigo.
- ◆ En el contexto que pienses, trata de identificar cuáles son las acciones que realizas sin pensar y que puedes considerar como hábito de higiene.
- ◆ También trae a tu mente las acciones relacionadas con la higiene que adviertes en tus estudiantes, colegas o con quienes convives en casa. Por ejemplo, ¿se lavan las manos antes de tomar sus alimentos?, ¿se cepillan los dientes después de comer?, entre otros.
- ◆ Finalmente, detecta si hay algo, alguna acción o hábito de higiene que consideres que no estás llevando a cabo.

- ◆ Mientras repasas la actividad, piensa en las acciones de higiene que promueves con tu ejemplo en tu lugar de trabajo (ya sea el aula o en casa), las que identificas en el grupo o en tu familia, así como las que no llevas a cabo o puedes fortalecer en tu rutina.



Los hábitos de higiene que promuevo en mi lugar de trabajo son:

Los hábitos de higiene que identifico en el grupo o familia son:

Los hábitos de higiene que no llevo a cabo o que puedo fortalecer son:

La higiene personal de cada integrante de la comunidad escolar es fundamental para el mantenimiento de la salud. Por ello, es importante que docentes, autoridades y personal de apoyo, cuiden su higiene personal y fomenten en las y los escolares los mismos hábitos (OPS/OMS, 2018). En ese sentido, la escuela es un espacio fundamental para lograr fortalecer los hábitos de higiene, tal es el caso del lavado de manos, el cual puede formar parte de las actividades cotidianas al acudir al baño, cuando se termina de jugar, antes de consumir sus alimentos y después de sonarse la nariz, toser o estornudar; el lavado de dientes después de alimentarse, o el cuidado, limpieza y orden de las áreas de trabajo. Además, la escuela requiere un trabajo en conjunto para mantenerla limpia, realizando acciones como barrer diariamente las instalaciones, el manejo adecuado de la basura, además de la limpieza de los baños.

Asimismo, nuestra casa, que también puede ser un espacio de trabajo, es el lugar donde intercambiamos afecto, descansamos, convivimos, comemos, dormimos y disfrutamos de la familia, también nos ayuda a protegernos de las inclemencias del tiempo como el calor, el polvo, del frío, de la lluvia y de los animales; por ello, es

necesario mantenerla en buenas condiciones, incluidas las higiénicas, ya que, de lo contrario, pudiera convertirse para quienes la habitamos en un lugar de contagio de enfermedades (CONAFE, 2013), como las respiratorias, diarreicas o las generadas por fauna nociva.



## ¿Sabías qué?

Una forma común, pero sumamente dañina, de sentarse es con la espalda curvada y los hombros caídos. Al sentarte de esta forma presionas de forma desigual a tu columna vertebral, esto, a la larga, desgasta los discos de la columna, sobrecarga los ligamentos y articulaciones y presiona los músculos que se estiran para acomodar la posición curvada de la espalda.

### Actividad 3. La limpieza de mi entorno

La limpieza del entorno impacta positivamente en el cuidado de nuestra salud; esto es, la higiene en la vivienda y las áreas de nuestras actividades diarias (escuela, trabajo, centros recreativos, parques, etcétera) es determinante para el control de la transmisión de enfermedades infecciosas y parasitarias, así como para la conservación y mejoramiento del medio ambiente (CONAFE, 2013). Pero ¿qué tan limpio es nuestro entorno?

Frecuentemente recorreremos nuestra colonia, localidad y alrededores, ya sea para desplazarnos al trabajo, hacer las compras, ir al médico, a la escuela, al parque, a algún sitio para divertirnos, etc., y quizá, por ser lugares que conocemos, no nos detenemos a reflexionar sobre las condiciones en que se encuentran, pero cuando llegamos a reparar en ello, hasta nos expresamos con sorpresa (para bien o para mal):

- ◆ ¡Qué limpias están las calles! / ¡Qué sucio está este lugar!
- ◆ ¡Qué tranquila es esta colonia, no hay nada de ruido! / ¡Qué ruidoso es este sitio! No se puede hablar.

- ◆ ¡Qué bonito se ve el cielo, es completamente azul! Aquí no hay mucha contaminación. / ¡Qué contaminado se ve el cielo!

Lo que sucede es que llegamos a normalizar las condiciones del entorno, sin pensar en el impacto que tienen en nuestra salud y bienestar. ¿Cómo nos afecta la basura alrededor, las heces de los animales, el ruido o la contaminación del aire? Piénsalo. Es decir, la limpieza en el entorno también está relacionada con nuestros hábitos de higiene, toda vez que la basura no llega sola a la calle, es consecuencia de que alguien no tiene el hábito de depositarla en su lugar y la arroja en el espacio público. Y esto es solo un ejemplo, seguro a ti se te vienen a la mente otros tantos.

¿Qué te parece si realizamos una actividad para visibilizar las condiciones de limpieza en tu entorno? ¡Hagamos trabajo de campo!

Considerando que nuestro país nos brinda una gran cantidad de escenarios posibles, independientemente de si te encuentras en una ciudad, en la costa o en una comunidad rural o indígena, cuando salgas de casa, por el motivo que sea, observa atenta y detenidamente, y trata de poner atención en todos los detalles relacionados con la limpieza de tu entorno, en el comportamiento de las personas, en cómo se involucra la comunidad. Guíate con las siguientes preguntas:

- ◆ ¿En qué condiciones se encuentran las calles o caminos por los que transitas?
- ◆ ¿Hay áreas verdes?, ¿están limpias o sucias?
- ◆ ¿Detectas basura en el suelo?
- ◆ ¿Identificas habitantes de tu localidad haciendo faenas de limpieza?
- ◆ ¿Cómo percibes el cielo?, ¿despejado, contaminado?, ¿puedes ver las nubes, el sol, la luna o las estrellas?
- ◆ ¿Cómo percibes la calidad del aire?, ¿te cuesta trabajo respirar?, ¿qué olores percibes?, ¿con qué los relacionas?
- ◆ ¿Qué tipo de sonidos escuchas a tu alrededor?, ¿alguno es muy escandaloso?, ¿a qué se debe?, ¿de dónde proviene?
- ◆ ¿Cuál es el comportamiento de la gente?, ¿tira basura?, ¿usa bolsas de tela o desechables?
- ◆ ¿Encuentras heces de animales en el camino?
- ◆ ¿La gente que pasea a sus mascotas pone atención en dónde defecan éstas y levantan las heces?

- ◆ ¿Hay contenedores adecuados para el depósito de los residuos?
- ◆ ¿Observas lugares donde se encuentre agua encharcada?, ¿identificas a qué se debe?

Nuestras actividades varían en función del día, la hora, las condiciones de salubridad y ambientales; por ello, es importante que este trabajo de campo lo realices a lo largo de una semana completa, dado que no es lo mismo la rutina de lunes a viernes que la de los fines de semana. Llevar a cabo de esta forma la actividad, enriquecerá tus observaciones y los detalles que puedas apreciar.

Con la intención de que no se te pase nada, después de cada salida toma nota de tus observaciones y apreciaciones, a modo de un diario. Puedes valerte de una libreta que tengas en casa o hacerlo en hojas con un formato a tu gusto.

Días después...

Una vez que hayas concluido tus observaciones, te invitamos a realizar el siguiente ejercicio. Con ayuda de diversos materiales, elabora un collage en el que puedas representar las diferentes condiciones de tu entorno. Si lo consideras pertinente, puedes usar fotos que tengas guardadas. Otra variante de esta actividad es que la llesves a cabo con ayuda de alguna aplicación que te permita gestionar imágenes, o bien, que realices un dibujo. ¡Vamos a hacerlo!

## Espacio para collage



Al terminar tu collage, revísalo y tómate unos minutos para preguntarte de qué manera contribuyes a que tu entorno se encuentre en tales condiciones, y luego escribe tus conclusiones.



Generalmente es más cómodo poner más atención en las acciones de otras personas, pero ¿acaso pensamos en la manera como incidimos en el entorno? Por ejemplo, ¿alguna vez te has quejado de aquella persona que habita cerca de ti que pone música a todo volumen a todas horas del día o de quien deja la basura en la calle? O ¿serás tú esa persona? ¡Auch! Partiendo de ello, ¿de quién crees que es responsabilidad mantener limpio el ambiente?, ¿de quienes ahí habitan?, ¿de toda la comunidad?, ¿del gobierno?

Con base en lo anterior, ¿consideras que las condiciones del entorno pueden representar algún problema de salud para los habitantes de tu localidad? ¿De qué manera la limpieza o falta de esta está afectando en este momento a la comunidad, a tu familia y a tu persona?

Es importante tener presente que todas nuestras acciones tienen un impacto en el medio ambiente, desde la cantidad de basura que generamos día a día, de agua y luz que gastamos, que a su vez están relacionados con el tipo de productos que consumimos. Detengámonos un poco a pensar en ello.

Posiblemente llegaste a pensar que, si el lugar está sucio, es responsabilidad de otros mantener su limpieza, y aunque probablemente sea así, la verdad es que la limpieza es responsabilidad de todas y todos, porque somos parte del problema y también de la solución.

Existen determinantes que generan afecciones en la salud y están relacionados con el entorno y el ambiente, mantener nuestro entorno limpio conlleva una serie de responsabilidades ciudadanas y necesitamos estar informadas/os de las acciones que se impulsan para promover su limpieza en beneficio de nuestra salud y de quienes nos rodean.

## 2. El no sé qué, que no sé cómo

Las personas tenemos algunos patrones arraigados que nos afectan e impactan en nuestros entornos, los cuales están relacionados con ciertas características demográficas y sociales, y se asocian a elementos de los que no somos conscientes en nuestro estilo de vida, llegando a dar por hecho que ciertas situaciones así han sido, son y seguirán; toda vez que están relacionados con procesos de aprendizaje por imitación de modelos familiares o de grupos formales o informales (Pons y Gil, 2008). Cuántas veces llegan a cuestionarnos el porqué de una acción y la respuesta que damos es: “porque así siempre ha sido”. ¿Te ha pasado?

### Actividad 4. Juego de manos, es de villanos...

De acuerdo con el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), la higiene personal es el concepto del aseo, limpieza y cuidado de nuestro cuerpo, para conservar la salud, mejorarla y prevenir enfermedades, y permite mantener una buena presencia (IMSS, 2018). Incluye el cuidado y limpieza de la piel, la cual es un órgano que, al estar en contacto directo con el medio ambiente, se convierte en un medio por el cual se puede dar la proliferación de microorganismos (MAZ, 2020). También se considera bañarse de cuerpo completo; lavar, cepillar y peinar el cabello; lavar las manos, limpiar y cortar las uñas; mantener limpia la cara, cuidar los ojos, limpiar nariz y orejas; cepillar los dientes, y procurar la limpieza de los genitales, así como el cambio y limpieza de la ropa exterior e interior (CONAFE, 2013; EcuRed, 2020; Grupo de Diseño Disciplinas Sociomédicas, 2007).

Para ahondar al respecto, lee el siguiente extracto del material “Los hábitos de higiene” elaborado por UNICEF (2005).

## Higiene de la piel, axilas, pies y genitales

La higiene de la piel, de las axilas y pies, de los genitales, es indispensable para la salud personal, por lo que se deben conocer y practicar normas de higiene personal en el hogar, la escuela y la comunidad.

La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades como la sarna o escabiosis, la micosis y los hongos, entre otras. Los hongos y otros microorganismos que invaden la piel se alojan principalmente en las axilas, las ingles, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad.

Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:

- ◆ Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón.
- ◆ Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño.
- ◆ Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel.
- ◆ Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón.
- ◆ Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú.
- ◆ Mantener las uñas limpias y cortas.
- ◆ Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos.
- ◆ Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano.
- ◆ No es conveniente automedicarse.

Las glándulas sudoríferas que se encuentran distribuidas por toda la piel, pueden aumentar la segregación durante momentos de angustia, tensión o emociones fuertes por lo que se recomienda:

- ◆ Lavar bien las zonas de la piel de mayor sudoración, secarlas, usar desodorantes no irritables y talco que permitan mantenerlas secas.
- ◆ Mantener los pies calzados y cómodos.

## Higiene bucal

Los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y cumplen funciones específicas durante la alimentación: cortar, rasgar, triturar. Los dientes se clasifican en incisivos, caninos, premolares y molares, cada uno de ellos tiene un papel fundamental para una adecuada alimentación y nutrición. Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que son ocasionadas por la falta de una adecuada higiene bucal.

Las caries son una puerta de entrada a infecciones peligrosas, cuando se presentan deben atenderse rápidamente por el odontólogo para no tener que ser extraído el diente a causa de su mal estado. Un diente dañado además puede causar intensos dolores que afectan la asistencia de las personas a la escuela o trabajo.

Para mantener dientes saludables se recomienda:

- ◆ Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir.
- ◆ Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido, para lo cual se coloca el cepillo con las cerdas hacia arriba, se presiona suavemente hasta llevar las cerdas del cepillo hacia abajo, con lo que se permitirá eliminar los restos de alimentos adheridos a los dientes.
- ◆ Usar el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes.
- ◆ No excederse ni consumir chucherías o golosinas entre comidas.
- ◆ Visitar al odontólogo periódicamente, se recomienda hacerlo 2 o 3 veces al año.

- ◆ Aplicar periódicamente solución de flúor, para lo cual se debe visitar al odontólogo.

Fuente: UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene*. Venezuela.

<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>.

Los hábitos señalados no son limitativos, representan un referente de acciones que nos ayudan a tomar conciencia de la importancia de nuestro aseo permanente e incluso a revisar si tenemos los materiales necesarios para ello. Se trata de incluir probablemente algunas reglas a manera de protocolos o modos de conducta que nos faciliten trabajar en nuestros hábitos.

Realicemos un ejercicio práctico sobre el lavado de manos para que podamos identificar un protocolo y generar el propio.

¿Lavado de manos? Sí, lavado de manos, ya que con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca y a otras personas, manipulamos papeles, alimentos, dinero, animales y todo tipo de objetos y superficies, incluso realizamos movimientos y podemos comunicarnos con alguien y emitir sonidos. Al facilitarnos la realización de muchas tareas, nuestras manos se convierten en un transporte de gérmenes y bacterias que pueden ser causantes de enfermedades que ponen en riesgo nuestra salud. Por ello, su lavado es una práctica que debe ser incorporada como un hábito de higiene rutinario en todas las etapas del desarrollo humano.

Para el ejercicio vas a necesitar un par de guantes de látex (preferentemente blancos) y pintura acrílica.

Comencemos...



- ◆ Cubre tus manos con los guantes de látex.
- ◆ Vierte un poco de pintura en la palma de una de tus manos, simulando que es jabón líquido.
- ◆ Frota tus manos de la forma que generalmente te las lavas con el jabón, tomándote el tiempo habitual en el que lo haces.
- ◆ ¿Cómo quedaron tus manos después de tallarlas? La pintura en el guante muestra las áreas que han sido cubiertas por el jabón.

- ◆ Ahora observa detenidamente tus manos (palma, dorso, dedos, comisuras de los dedos, nudillos, uñas y muñecas) e identifica los espacios que quedaron en blanco (del color del guante). Estos reflejan las zonas en donde el jabón no llegó y, por lo tanto, no se limpiaron.
- ◆ Vamos de nuevo. Vuelve a frotar tus manos, asegurándote que el jabón (la pintura) las cubra totalmente (palma, dorso, dedos, comisuras de los dedos, nudillos, uñas y muñecas). Pon especial atención en las zonas que no habían sido cubiertas con pintura, en los movimientos que realizas para que esta llegue a esas zonas.
- ◆ Cuando los guantes estén completamente del color de la pintura, significa que tus manos quedaron totalmente limpias.
- ◆ Retira los guantes y deséchalos en el contenedor de la basura inorgánica.

Generalmente nos lavamos las manos sin detenernos a pensar si lo hacemos correctamente. Ya que observaste con detenimiento cómo es tu técnica habitual de lavado de manos, ¿de qué te diste cuenta?, ¿cómo te sientes con los resultados?

¡Ahora sabes en cuáles áreas poner mayor atención cuando te laves las manos para que estén limpias!

Si en tus manos identificaste zonas que no se limpiaron al lavarlas, piensa en que podría suceder lo mismo con el resto de tu cuerpo cuando lo lavas a través del baño. Toma unos minutos para reflexionar al respecto.

Te invitamos a poner en práctica el ejercicio del lavado de manos con tu familia, para que de igual manera reflexionen sobre qué tan limpias quedan sus manos después de que las lavan y en consecuencia qué tan efectivos son sus hábitos de higiene personal. Asimismo, puedes realizarla con tus estudiantes e invitarles a que, de ser posible, la repliquen en sus familias.

En el caso de la higiene personal, a veces resulta difícil comprender el impacto que puede tener en la salud, pues hay quienes todavía tienen la creencia de que es sólo para tener buena presentación. Para conocer un poco más, revisa la siguiente información.

La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades, como las gastrointestinales o las respiratorias, por lo que no se debe dejar de realizar acciones de higiene en las diferentes etapas del desarrollo humano.

- ◆ Bañarse con agua y jabón es una actividad que evita enfermedades de la piel (UNICEF, 2005) y malos olores.
- ◆ El uso de ropa limpia después del baño, así como el lavado de ropa exterior e interior, elimina la posibilidad de transportar microbios y parásitos al cuerpo (CONAFE, 2013).
- ◆ El cabello también debe mantenerse limpio ya que podría haber afectaciones como el desarrollo de la caspa que son descamaciones de la piel, además de la existencia de parásitos como los piojos (CONAFE, 2013).
- ◆ La higiene de las manos elimina la suciedad y los agentes causantes de enfermedad como virus o bacterias causantes de enfermedades como conjuntivitis, herpes e infecciones intestinales (CONAFE, 2013), incluyendo algunas respiratorias como la gripe, influenza o COVID-19 (UNICEF, 2020).
- ◆ La limpieza de los dientes puede ayudar a prevenir enfermedades comunes entre las que se encuentran las caries, que son procesos infecciosos que avanzan de manera gradual desde la superficie del esmalte de los dientes hacia el interior de los mismos, que puede causar dolores fuertes y la pérdida del diente, y la gingivitis, la inflamación de la encía, que son ocasionadas por la acumulación de placa o sarro que no es removida correctamente debido a falta o inadecuada higiene bucal (CENAPRECE, 2009).

En ocasiones, hablar de la higiene personal puede ser algo que se considera sumamente privado por lo que nos da vergüenza mostrar o decir a las demás personas las cosas que en realidad hacemos o dejamos de hacer. Sin embargo, toma en cuenta que también afecta a quienes comparten los espacios contigo.

Piensa ¿qué pasaría si tú o alguien de tu familia llegan a tener problemas causados por una mala higiene bucal o por no lavarse las manos con la frecuencia requerida?

Teniendo presente esto, piensa si alguna enfermedad que ha llegado a padecer alguien en casa podría haberse evitado con hábitos de higiene personal.

Recuerda que, en la convivencia con tus sobrinas, hijos, familiares menores de edad, alumnas y alumnos, puedes ser un modelo a seguir con tus acciones, ya que a través de la observación se adquieren conductas nuevas que llegan a convertirse en hábitos. Sigamos trabajando en nuestros hábitos.

### Actividad 5. ¿Mis hábitos influyen en mi comunidad y el medio ambiente?

Estamos en permanente interacción con el medio ambiente, puesto que en todo momento tenemos contacto con factores biológicos, como plantas, animales, microbios; con el suelo, el aire, el agua y los contaminantes, que son factores físico-químicos, y con factores sociales como el uso y manejo del agua, la urbanización, la producción agrícola, industrial o energética. Estos factores están relacionados con la salud. Las personas experimentamos el medio ambiente y sus efectos en nuestro organismo y vida social, los cuales pueden ser diferentes según nuestra ubicación geográfica, el espacio que habitamos, la época del año, el momento del día o la actividad que realizamos.

Los vínculos causales entre el cambio ambiental y la salud humana son complejos, porque a menudo son indirectos, aparecen desplazados en el espacio y el tiempo, y dependen de muchas fuerzas modificadoras. En última instancia, la salud depende de los productos y servicios del ecosistema, pero las intervenciones humanas están alterando su capacidad de proporcionar estos bienes (agua simple potable, alimentos, productos farmacéuticos, etcétera) y servicios (purificación del aire, el agua, el suelo, la captación de productos contaminantes, etcétera). Si no se satisfacen las necesidades sociales, se pueden producir efectos directos de consideración sobre la salud humana y afectar, de manera indirecta, los medios de ganarse el sustento, los ingresos y la migración local; en ocasiones, pueden incluso ocasionar conflictos políticos (OMS, 2020).

Las afectaciones al medio ambiente han generado problemas en el bienestar de las personas, de ahí la importancia de procurar su cuidado, desde el nivel personal, así como el comunitario. En la medida que las afectaciones ambientales disminuyan, aminorarán los problemas de salud.

La información sobre el cuidado del medio ambiente y de la relación con los estilos de vida es tema de los especialistas, pero desde hace algunos años también es parte de la conversación con la familia, nuestras amistades y colegas. Para ejemplo, lee la siguiente historia.

“Desesperado, Ulises veía cómo el río que formaron las lluvias frente a la casa de sus abuelos seguía creciendo. Hasta ese momento, la suya era una de las pocas casas que no se había inundado.

— ¿Hubo antes un río acá?, le preguntó a su abuelo cuando lo sintió llegar a sus espaldas.

— No que yo sepa, le respondió el anciano. Aunque tampoco recuerdo que hubiera llovido tanto en la rancharía... ¡Ay!, hijo, se quejó con profunda tristeza, vamos a perderlo todo...

El anciano no pudo terminar la palabra que la ahogó en suspiros de llanto. Ulises comprendió el dolor de su abuelo, pues no sólo se perderían las cosechas de ese año, sino que seguramente también moriría el ganado y si seguía lloviendo, el agua además entraría a su casa. Ulises también se preguntó cuántas personas del pueblo iban a morir en medio de ese desastre y se sacudió la cabeza, como para arrojar de sí ese mal pensamiento.

— Hay que ver cómo te regresas a Villahermosa, le dijo el anciano. Vas a estar más seguro con tus papás que con nosotros.

— No voy a dejarlos solos, respondió convencido Ulises. Voy a quedarme contigo y con mi abuelita... además, de seguro las carreteras también están inundadas. Capaz sale peor que me vaya a que me quede.

— Tienes mucha razón. Ven, ayúdame a subir algunas cosas a la azotea, le dijo el anciano cuando el agua empezó a cubrirle los pies. A ver qué podemos salvar.

Tan rápido los invadió el agua que apenas se pudieron salvar ellos. Tristes, pasaron la noche cubriéndose de la lluvia con algunos plásticos y sólo dos días después, hambrientos y con sed, fueron rescatados en una lancha.

— Tenemos muchísima agua a nuestro alrededor y, sin embargo, estamos deshidratados porque no podemos tomarla, se quejó Ulises con voz cansada. Espero que en Villahermosa la cosa cambie.

— Lo dudo, le respondió el hombre que manejaba la lancha. Allá también les pegó la inundación... y bien duro...

— Pensé que sólo había dañado al pueblo, dijo la abuela.

— No, señora, le respondió el lanchero. Nos fregó a un montón de gente. Hay pueblos enteros bajo el agua. Este desastre lo provocó un huracán, aunque dicen que llegó con tanta fuerza por esa cosa del sobrecalentamiento de la Tierra... dijeron en la tele que esto es resultado del famoso cambio climático.

— El cambio climático, recordó Ulises, de eso nos habló el maestro de naturales... pero pensé que los problemas iban a pasar en otros lados... no acá, en mi estado.

— Lo peor, dijo el abuelo, es que ese dichoso cambio climático fue provocado por nosotros mismos, tanta contaminación, tanto uso de hidrocarburos, tanta basura... tanta inconsciencia.

El lanchero tenía razón, varias colonias de Villahermosa estaban inundadas. Los encharcamientos impedían el paso de automóviles, había problemas para la comunicación telefónica y la falta de alimentos era aprovechada por algunos comerciantes deshonestos para vender más caros sus productos. Por suerte también hubo gente solidaria y dispuesta a trabajar para que la vida de los tabasqueños volviera a la normalidad lo más pronto posible.

Días después Ulises le escribió en el chat a uno de sus primos que vivía en el Distrito Federal:

— No puedo creer lo que me cuentas. Acá cuando llueve hay algunos problemas viales y sí se inundan unas pocas casas, pero es por la falta de obras.

— En Tabasco fue distinto, primo, le respondió Ulises. Fue tanta el agua que nos llegó, que pueblos enteros se convirtieron en lagunas. Estamos rogando que no llueva más.

— Que contradictorio, le respondió su primo. Justo hoy, un amigo de Guaymas me decía que gracias a que hay más lluvias, le va a ir mejor a su familia. Y ellos ruegan porque siga lloviendo.

— ¿Está loco tu amigo?, tecleó enojado Ulises. ¿Cómo se les ocurre pedir que llueva más? Si sigue lloviendo, te lo juro, Villahermosa entera va a desaparecer, nos vamos a convertir en la Atlántida de México.

— Mi amigo me contó que allá en su pueblo casi no llovía, le respondió su primo. Y que ahora las lluvias son más constantes... y como además sus papás se dedican al campo, están muy contentos porque van a tener una buena cosecha.

— No lo entiendo, escribió Ulises. Pensé que el cambio climático nos haría mal a todos... pero parece que beneficia a unos mientras perjudica a otros.

— No creas, le escribió su primo. Recuerda que estos huracanes devastadores que hemos vivido son sólo uno de los efectos del sobrecalentamiento de la Tierra. Sin embargo, hay otros efectos que van a impactar al mundo entero... como el derretimiento de los glaciares.

— ¿Sabes?, escribió Ulises, aprovechando que estoy en internet voy a investigar qué otros cambios están ocurriendo.

— Pues yo también voy a buscar y compartimos lo que encontremos, ¿va?

— ¡Va!".

Escrito de Luis Antonio Rincón García, de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas, Premio Nacional de Novela Ignacio Manuel Altamirano 2009. Extraído de la Guía didáctica. Cambio climático: ciencia, evidencia y acciones. SEMARNAT, 2010.

[https://www.sema.gob.mx/descargas/manuales/CambioClimatico\\_SEMARNAT.pdf](https://www.sema.gob.mx/descargas/manuales/CambioClimatico_SEMARNAT.pdf)

Con base en la historia que acabas de leer, piensa en el impacto que tienen tus acciones en el medio ambiente. Para apoyar esta reflexión, te proponemos realizar la siguiente actividad en la que puedes recuperar los resultados de las actividades anteriores.

Haz un registro sobre la cantidad de basura que se produce en tu hogar en el día a día, apoyándote en el siguiente esquema. De ser posible, realízalo durante tres días.

- ◆ Escribe qué actividades te implicaría separar la basura de tu casa en residuos orgánicos e inorgánicos.
- ◆ Registra cuántas bolsas de basura sacas del baño y de la cocina diario.
- ◆ Calcula cuántas bolsas se producen en la cuadra de tu calle, contando las casas y multiplicándolas por las bolsas de un día en tu casa.

<i>Separación de basura en casa</i>	<i>Acumulación de bolsas en mi casa</i>	<i>Acumulación de bolsas en mi calle</i> 
Actividades que implican la separación de basura:	Total:	Total:
	Día 1 Baño: Cocina:	Día 1 Baño: Cocina:
	Día 2 Baño: Cocina:	Día 2 Baño: Cocina:
	Día 3 Baño: Cocina:	Día 3 Baño: Cocina:

Imagina si esta tabla de acumulación de basura la registraras por colonia, ciudad, estado, país... y a nivel mundial, seguramente la siguiente información te hará sentido:

En México se recolectan más de 107 mil toneladas de basura al día, lo que equivale a más de 800 gramos por persona diariamente. Esta es generada en casas, calles, parques y entornos escolares (INEGI, 2019). Esto es importante toda vez que la acumulación de basura, además de generar problemas al medio ambiente, puede traer daños a la salud de las personas, por ejemplo, enfermedades gastrointestinales, dolor de cabeza y náuseas atribuidas al desprendimiento de olores, además de la presencia de fauna nociva que pueden ser causantes de enfermedades (SEMARNAT, 2012).

Los resultados de la acumulación de basura pueden estar hablando de hábitos de higiene, no solo relativos a la separación de la misma, sino incluso de la limpieza del hogar y el entorno. Tomando como referencia ello y la información que has revisado, te invitamos a tener una conversación, en un programa especial en el que te entrevistarán. Para ello, en el siguiente diálogo notarás que están algunos espacios vacíos, es decir, falta cierta información que deberás completar.

¡Comencemos!

-A: Hola. Bienvenida/bienvenido a este programa especial donde conversaremos sobre los hábitos de higiene y limpieza. .

-B: Hola. Mucho gusto, soy

-A: Lo que vamos a platicar es un tanto personal, pero espero que haya confianza y puedas sincerarte.

-B: Bien, así lo haré.

-A: ¿Qué te pareció el dato de la basura? Es decir, es interesante registrar cuánta basura producimos, ¿no crees?





-B:

-A: Bien. Respecto al cuidado del medio ambiente, comenta 2 hábitos de higiene que realizas, pero que consideras que no son favorables.

-B:

-A: Ya sé, no es tan sencillo, pero piénsalo bien.

-B: 1)

2)

-A: Muy bien. Es muy importante lo que señalas. Seguramente cuando los traías a la mente, pensabas por qué son desfavorables, así que compárteme un poco sobre de qué manera esos hábitos perjudican nuestra salud, la de tus familiares, a la comunidad y deterioran al planeta.

-B:

-A: Sí, son demasiadas ideas, pero tú continúa. ¡Tengo todo el tiempo que dispongas!

-B:

-A: Ahora, identifica cómo estos hábitos podrían convertirse en acciones que reconoces como necesarias para el bienestar personal, familiar y comunitario.

-B:



-A: Sí, claro, en ocasiones no es que esté del todo mal lo que hacemos, solo podría ser cosa de mejorarlo. ¿Se podrá?

-B:

-A: Ahora bien, en ocasiones hay cosas que queremos hacer, pero se nos presentan limitantes o determinantes que nos lo impiden. En ese sentido, ¿cuáles son aquellas limitantes internas que te impiden llevarlos a cabo?

-B:

-A: Ok, para especificar un poco más, piensa en aspectos que dependen de ti: creencias, falta de información, pereza, apatía, etcétera.

-B:

-A: A veces, los determinantes no son internos, sino externos, esto es, representan una barrera para transitar hacia hábitos más saludables con tu persona, familia y entorno.

-B:

-A: Ah, necesitas más detalle. Perfecto. Piensa en aspectos que están relacionados con otras situaciones o contextos, como por ejemplo, costumbres familiares, tradiciones locales, falta de dinero, etcétera.

-B:

-A: Agradezco mucho tu sinceridad. Ya para despedirnos, quiero compartirte que este diálogo es un punto de partida para

visibilizar nuestras acciones e identificar algunos patrones o limitantes internos y externos que nos hacen actuar de una determinada manera, y que pueden estar impidiéndonos desarrollar más hábitos que favorezcan nuestro contexto personal e inmediato, así como al entorno. ¿Lo notaste?

-B:



-A: Por mi parte, es todo. ¿Algún comentario que quieras agregar?

-B:

-A: Por el momento es todo. Gracias por esta amable conversación.

## Actividad 6. El generador de residuos

¿Te has puesto a pensar en torno al impacto que tienen en el planeta los productos que consumes y los desechos que generas? No sólo se trata de depositar la basura en su lugar y mantener limpio nuestro cuerpo y los diversos espacios, sino que también es importante que nuestros hábitos contribuyan a la mitigación de los problemas ambientales, que a su vez repercuten en el bienestar social, familiar y personal; puesto que las acciones relacionadas al uso desmedido de los productos de desecho impactan perjudicialmente en el entorno.

Para apoyar este análisis, realiza el siguiente ejercicio:

- ◆ Lee el texto “¿Papel o plástico?”, de Benjamín Ruíz, al cual puedes acceder en <http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/138/papel-o-plastico.pdf>.
- ◆ Conforme avances en la lectura, piensa en cómo nuestras decisiones individuales al consumir dan origen a la generación de residuos.
- ◆ Toma unos minutos para reflexionar en torno al siguiente párrafo, con el cual concluye el texto revisado: “Tratándose de contaminación, los seres humanos debemos ser más conscientes y responsables. El dilema de la

panadería, “¿plástico o papel?”, se resuelve mucho mejor si en vez de utilizar artículos desechables empleamos bolsas, canastas o cualquier contenedor reutilizable” (Ruíz, 2010: 14).

- ◆ Ahora recorre tu casa y observa el tipo de productos que consumes a nivel personal y familiar. Retoma las implicaciones de separar residuos orgánicos e inorgánicos y plantéate la importancia de hacerlo.

A continuación, identifica de qué manera el contexto de la lectura realizada se asemeja o aplica a tu contexto personal, familiar y comunitario. ¿Consideras que llevas a cabo patrones de consumo y conducta saludables y ecológicamente responsables? De no ser así, pregúntate ¿qué te detiene a hacerlo?

Para ahondar al respecto toma en cuenta lo siguiente:

Llevamos muchos años diciéndote que no consumas, que reduzcas, que pares. Necesitaríamos tres planetas para abastecer el ritmo de consumo que manteníamos, sobre todo porque se prevé un crecimiento demográfico para 2050 que nos situará en 9.600 millones de personas. Simplemente, no es posible soportar este nivel de producción y consumo que genera fuertes impactos sobre el cambio climático y fomenta gravemente la pérdida de biodiversidad. En este tiempo hemos podido comprobar que, si queremos, podemos vivir con menos. También nos hemos podido dar cuenta de que hay cosas mucho más importantes como la salud, la familia o los espacios públicos; que el comprar por comprar.

[...]

Debemos redefinir el consumo, transformándolo en un consumo más seguro, menor y mejor. Es el momento de promover alternativas locales, sostenibles, resilientes y que generen bienestar. Un consumo para que las personas continúen priorizando sus necesidades básicas y puedan tomar decisiones sostenibles, por sí mismas, y de una manera más segura. Esto resultará en soluciones que sean mejores para las personas y el planeta, conectándonos con nuestros vecinos y nuestras ciudades.

Fuente: Ojeda, C. (2020, 9 mayo). #REinventa\_ el consumo: consume, sí; pero local. Greenpeace España.  
<https://es.greenpeace.org/es/noticias/redibujando-el-consumo-consume-si-pero-local/>

Sabemos que, con el ritmo de vida actual, la practicidad a veces se impone y preferimos consumir el elote en granos de lata a comprarlo fresco, desgranarlo y cocerlo, o la bolsa de ensalada ya lista para comer en lugar de prepararla, por mencionar algunos ejemplos. ¿Cómo es en tu caso? Tomando en cuenta nuestras múltiples actividades y estilo de vida, situación familiar, laboral, etc.; sin embargo, podríamos pensar en pequeñas acciones que representen alternativas para transitar hacia hábitos más saludables y sostenibles. ¿Qué te parece?

Revisa la siguiente información.

El consumo responsable es una actitud que implica la toma de decisiones bien pensadas sobre los productos que se compran o los servicios que se contratan considerando las consecuencias ambientales, sociales y económicas.

La idea de un consumo responsable, consciente y crítico, empleando eficientemente los recursos de los que se dispone, tiene que ver con un modelo de consumo respetuoso con el medio ambiente que satisfaga las necesidades básicas de una comunidad o población y reduzca los excesos y el daño ambiental.

Como ejemplos se podría mencionar una dieta balanceada con comida saludable, comprar alimentos que no hagan daño a las personas o el medio ambiente, considerar adquirir frutas y verduras de agricultores locales, hacer un uso eficiente de los recursos naturales y energéticos, o considerar opciones de movilidad que no contaminen, entre otros.

Justamente, el consumo responsable y la producción es uno de los 17 Objetivos Globales de la Agenda para el Desarrollo Sostenible de las Naciones Unidas, y mediante este ODS se busca reducir la huella ecológica a través de un cambio en la producción y consumo de recursos y así conseguir un

crecimiento económico y desarrollo sostenible.

### **Consumir alimentos más frescos y menos procesados**

El consumo responsable se basa en dos máximas: consumir menos y que lo que se consuma sea lo más sostenible y solidario posible. En esa línea, se aconseja consumir los alimentos naturales que están mínimamente procesados y que, por ende, están lo más cerca posible de su sabor original y evitar aquellos fuera de estación. También es importante tener en cuenta la procedencia de los mismos ya que los que se importan de países lejanos resultan menos sostenibles puesto que es mayor la distancia que recorren hasta el destino final.

Además implica elegir los productos, no sólo por su precio o su calidad, sino también porque son respetuosos con el medio ambiente y porque las empresas que los elaboran cumplen con los derechos humanos.

### **Usar sistemas de transporte que no contaminen**

Si las distancias son cortas, la bicicleta es una buena opción como medio de transporte más eficiente en el uso de energía. Otra opción es utilizar el vehículo de vez en cuando y decantarse por el transporte público que es una de las opciones que utilizan menos energía por pasajero.

En el caso de los autos, se recomienda comprar los más eficientes y darles el mantenimiento adecuado.

### **Hacer un uso adecuado de los recursos naturales**

Ahorrar los recursos con los que se tengan contacto diariamente como por ejemplo el cuidado del agua y la energía eléctrica. Con acciones que se pueden realizar día a día se puede disminuir su uso como por ejemplo comprar bombillas más eficientes, sustituir los aparatos electrodomésticos viejos por otros que hagan un uso más eficiente de la energía y apagar las luces en

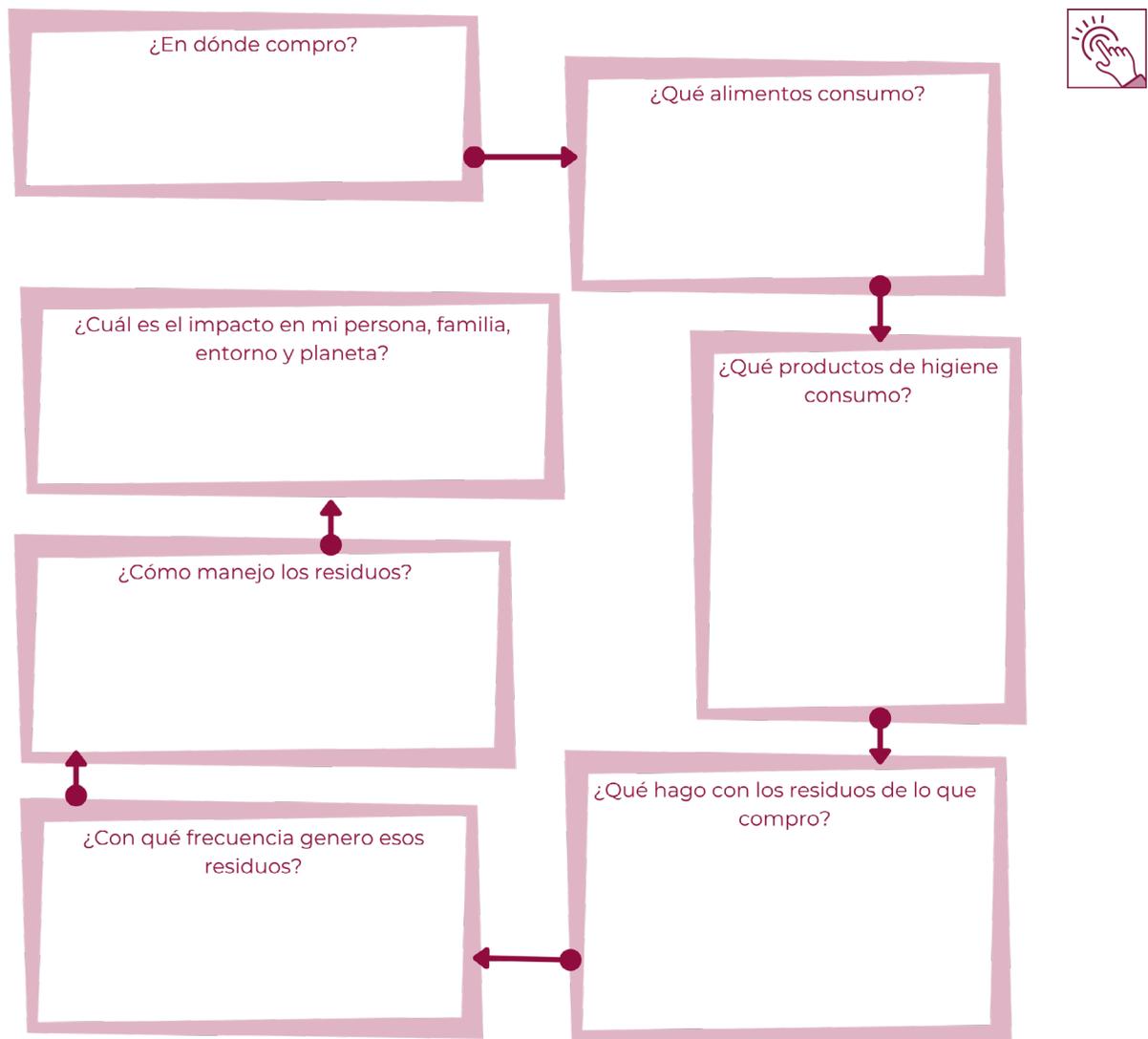
habitaciones vacías.

Recordar que su producción supone un impacto medioambiental significativo.

Fuente: Cardozo, R. (2020, 12 noviembre). Cómo fomentar un consumo responsable y sostenible. BBVA NOTICIAS.  
<https://www.bbva.com/es/py/como-fomentar-un-consumo-responsable-y-sostenible/>

La siguiente actividad consiste en que reflexiones acerca de estos supuestos, para que identifiques el impacto que tienen en tu persona y tus entornos, a través de algunas preguntas sobre en qué lugares consumes, si apoyas los productos locales o si tienes preferencia por productos frescos o envasados.

Revisa el siguiente esquema y en los espacios correspondientes da respuesta a los planteamientos que se te presentan. Recuerda incluir el porqué de cada respuesta.



Como verás, en ocasiones nos cuesta identificar que podemos ser parte de un problema mayor, como con el medio ambiente. Sin embargo, también podemos ser parte de la solución, contribuyendo con nuestras prácticas de consumo que sean saludables y sostenibles. ¡Tu salud y el planeta confían en ti!

### ¡Que no se te caiga!

Bota la pelota. Levántate y busca una pelota del tamaño que quieras, encuentra una pared en la que puedas rebotarla durante 30 segundos y descansa 10, repite hasta completar 10 minutos. Con el tiempo, conforme aumente tu resistencia, puedes aumentar los intervalos a 45 segundos y descanso de 15, y después a 60 segundos y descanso de 30.

Si lo deseas, puedes ver el video, haz clic:

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!



### 3. Estar mejor para sentirme bien

¿Alguna vez has escuchado decir “total, si me enfermo, de todas maneras, de algo me voy a morir”? Esta es una frase muy común, la llegamos a usar cuando sabemos que algo debemos cambiar, pero no asumimos esa responsabilidad. Sin embargo, la realidad es que, si lo reflexionamos detenidamente, hay muchas razones por las que no nos gustaría llegar a enfermarnos: porque quiero estar bien, me gusta sentir mi cuerpo fuerte y sano, porque mi ánimo mejora si tengo salud, por mis metas personales y profesionales, así como por estar bien para los demás, para nuestra familia, por ejemplo.

Todos tenemos algo que nos motiva a seguir adelante día con día y que nos da la fortaleza para realizar o dejar de hacer determinadas cosas. Aunado a esto, también es posible que en ocasiones no logremos identificar los beneficios que tienen nuestras conductas y comportamientos sobre nuestra salud y la de nuestros seres queridos.

#### Actividad 7. ¿Qué pasaría si...?

La higiene personal, la limpieza del hogar y el cuidado del entorno, como actividades básicas en nuestra rutina diaria, representan muchos beneficios no sólo para nuestra salud y calidad de vida, sino también para nuestra autoestima y bienestar personal.

Dado que la higiene propicia el control de los factores que ejercen o pueden ejercer efectos nocivos, la aplicación de medidas y normas sanitarias adecuadas nos lleva a gozar de un óptimo desarrollo y un adecuado estado de salud.

Mira el siguiente caso:

Mihail es un padre de familia que vive con su esposa Malayka y su hija Débora. Su hogar está ubicado cerca de una zona industrial, por lo que diariamente la atraviesa para trasladarse a su centro de trabajo. A una cuadra de su casa pasa un canal en el que las fábricas vierten sus desechos, lo cual provoca que siempre se perciba un olor desagradable en la colonia.

Mihail frecuentemente acude al médico por problemas estomacales. El diagnóstico invariablemente es salmonelosis; sin embargo, no logra identificar qué es lo que le causa dicha enfermedad, pues lleva una alimentación balanceada y generalmente no consume alimentos que no sean orgánicos ni preparados fuera de casa. Las últimas veces sus infecciones le impidieron salir de casa, lo que lo mantuvo a raya de eventos laborales y familiares que tanto disfruta.

Malayka y Débora, preocupadas por la situación, han estado observándolo, y se han dado cuenta que no se lava las manos a menos que estén evidentemente sucias. ¡No lo pueden creer! Le han comentado que seguramente sus infecciones estomacales son consecuencia de ello. Mihail las escucha con atención, pero ha llegado a sus propias conclusiones. Atribuye que toda vez que su hija estudia y tanto él como su esposa trabajan, los desechos que generan se acumulan durante la semana dentro de la casa, y es hasta el sábado que sacan las bolsas de basura al contenedor... que está fuera de casa.

Ante el compromiso de boda de Débora, su única hija, Mihail comenzó a seguir ciertas medidas de lavado de manos, que ha encontrado en internet en la página de la Secretaría de Salud de su entidad. Además, la familia se organizó para eliminar el problema ocasionado por la basura. No solamente la sacan diario, sino que la separan en orgánica e inorgánica, y ponen aparte los residuos que reciclarán. Finalmente, han decidido buscar información sobre el caso del canal y, si es necesario, harán la queja respectiva.

Ahora, con mayor tranquilidad, la familia se encuentra con mejor salud, especialmente Mihail, quien espera con ansias la ceremonia de matrimonio de su hija.

Fuente: Elaboración propia.

En el caso anterior ¿qué otros factores consideras que pudieron influir en la salud de Mihail? Además de las acciones de higiene personal y en el hogar que implementó la familia ¿qué otras acciones consideras podrían llevarse a cabo atendiendo su contexto local inmediato?

¿Te identificaste de alguna manera con el caso revisado o te vino a la mente alguna situación similar por la que hayas atravesado? A Mihail lo movilizó al cambio su familia, el querer estar con ella en momentos únicos e irrepetibles, pero ¿a ti qué te mueve?

Así como bañarse con agua y jabón ayuda a evitar enfermedades de la piel y malos olores, y mantener el cabello limpio para no tener afectaciones, como el desarrollo de la caspa o la existencia de parásitos como los piojos, que son hábitos de higiene personal, también las condiciones higiénicas de casa repercuten en nuestro bienestar, por lo que, para mantener un espacio limpio y ordenado, es importante considerar las siguientes acciones.

Sacudir el polvo de las superficies de manera frecuente.



Lavar periódicamente ventanas, paredes, alfombras, ropa de cama y cortinas.



Barrer diariamente para eliminar la basura y el polvo.

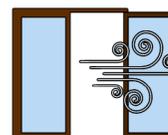


Poner la basura en botes cerrados fuera de los cuartos de la casa.

Recolectar la basura idealmente de manera diaria.



Ventilar las habitaciones, permitiendo la circulación del aire a través de las ventanas.



Limpiar constantemente la cocina, ya que ahí se preparan y consumen los alimentos.



Lavar y desinfectar el baño de manera cotidiana y mantener una buena ventilación en él.

Fuente: CONAFE, 2013; Unicef, 2005.

Toma en cuenta que, al llevarlas a cabo, previenes la propagación de virus y bacterias, reduces el desarrollo de alergias, quemas calorías ya que implica actividad física, te da tranquilidad y sensación de bienestar, contribuye a tu salud mental, ya que reduces el estrés y la ansiedad que te puede generar estar en un ambiente sucio, y reduces la probabilidad de enfermarte. ¿Qué te parece? ¿A poco no vale la pena transitar hacia hábitos de higiene saludables y sostenibles?

Recuerda que lo que haces en tu vida cotidiana tiene un efecto en tu entorno y en el medio ambiente. Mira las siguientes recomendaciones.

## 15 acciones para cuidar el medio ambiente

### En la calle...

1. No tires basura y evita quemarla.
2. Reduce el uso de tu automóvil en la medida de lo posible, o bien, transpórtate junto con otras personas, y emplea más a menudo el transporte público.

### En la casa...

3. Riega las plantas o el jardín durante la noche o muy temprano, cuando el sol tarda más en evaporar el agua, y reutiliza la que juntas de la regadera y de lavar las verduras.
4. Separa los residuos orgánicos de los inorgánicos. Pon en un contenedor especial cáscaras de frutas y verduras, sobrantes de comida, servilletas de papel, pasto, hojas, ramas, entre otros. Clasifica los residuos inorgánicos según su tipo (aluminio, envases y botellas de plástico y cartón), enjuágalos si lo requieren y aplástalos para facilitar su acopio.
5. Reutiliza al máximo todos los artículos o productos antes de deshacerte de ellos. Por ejemplo, usa las hojas de papel por ambos lados; transforma las latas en lapiceros, joyeros o macetas.

6. Limpia pisos, paredes y vidrios con dos cubetas de agua; una para limpiar y otra para enjuagar. Aprovecha el agua jabonosa para lavar los escusados. No abuses de los productos de limpieza.

7. Antes de lavar los trastes, retira los residuos y remójalos una sola vez; si tienen mucha grasa, puedes utilizar agua caliente. Enjabónalos con la llave cerrada y enjuágalos rápidamente bajo un chorro moderado o en una tarja con agua limpia.

8. Si lavas la ropa en el lavadero, no desperdicies el agua, reutiliza con la que enjuagaste para remojar la siguiente tanda de ropa sucia. Utiliza la lavadora sólo para cargas completas. Talla a mano o con cepillo las partes más sucias para evitar dobles o triples lavadas. No te excedas con el detergente.

#### **En el trabajo...**

9. Apaga el equipo a tu cargo: CPU, monitor, impresoras, bocinas, reguladores, etc., cuando no lo estés utilizando, y al finalizar tu jornada verifica que tanto los equipos como las luces de tu área de trabajo estén apagadas.

10. Utiliza el papel prudentemente y aumenta el uso de archivos electrónicos que permitan disminuir el almacenamiento de papel, con apoyo de scanner.

11. Utiliza preferentemente el correo electrónico para envío de documentos. Si es necesario mandarlos por mensajería, coméntalo con tus compañeros para que aprovechen un solo embarque.

#### **Consumo responsable...**

12. Reutiliza las bolsas del súper para las compras.

13. Adquiere sólo lo que necesites y compra de preferencia productos elaborados localmente.

14. Para tus bebidas utiliza contenedores que se puedan usar muchas veces (envases rellenables).

15. Elige productos con empaques fabricados con materiales reciclables y selecciona aquellos empacados de forma más sencilla y con menos plásticos. Reduce al mínimo el uso de productos desechables y elige envases retornables.

Fuente: Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (04 de diciembre de 2015). Acciones para cuidar el medio ambiente. [Portal web]. <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/acciones-para-cuidar-el-medio-ambiente-17102>

Te invitamos a socializar las acciones recomendadas con tu familia para que tomen decisiones sobre su aplicación. Para que sirva de acompañamiento a las acciones familiares, anota los acuerdos en una tabla como la siguiente y colócala en un lugar visible de tu hogar para darle seguimiento.

<i>Acuerdos tomados</i>	<i>Responsable de su aplicación</i>



Finalmente, te invitamos a ver el siguiente video, en el cual Edelmira Altube, quien se define como “consumidora responsable”, habla sobre cómo ha dejado de generar basura y cómo esto ha mejorado su relación con el medio ambiente.

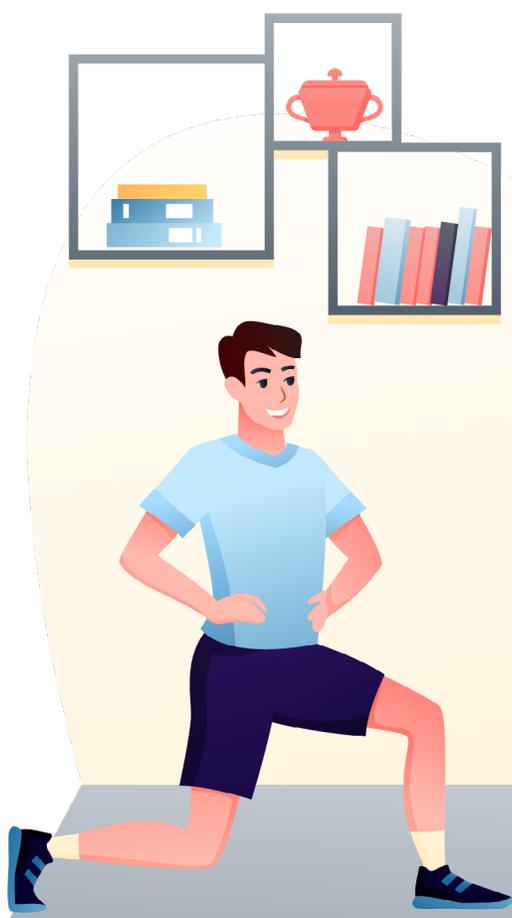
¿Qué te pareció? Tomando en cuenta tu contexto y recursos, ¿identificas alguna acción de las que se mencionan en el video que podrías implementar?, ¿algo de lo que menciona ya lo realizas?, ¿qué beneficios consideras que pueda traerte a ti, a tu familia y el ambiente?

### Una estiradita

Estírate. Ponte de pie y estírate, haz medios círculos hacia atrás rotando el cuello 10 veces de lado a lado, y después hacia el frente. Haz círculos 10 veces con tu cuello y cabeza en el sentido de las manecillas del reloj, y después en el sentido contrario. Sube y baja tus hombros 10 veces, gíralos hacia arriba y hacia atrás y después arriba y enfrente.

¡Sigue sumando acciones como esta para moverte hacia una vida activa!

Si quieres ver videos con más ejercicios de estiramiento, puedes entrar a la página de Suma Minutos.



## 4. ¡Hagámoslo posible!

¡Ha llegado el momento de poner manos a la obra! La suma de acciones, por pequeñas que parezcan, te llevarán a grandes cambios. Pensemos en el dicho de “gota a gota, el agua se agota” de una forma distinta: “cuidando cada gota, el agua no se agota”; trasladémoslo a las distintas esferas de nuestra vida personal, familiar y comunitaria, y pensemos con qué acciones de higiene podríamos comenzar a realizar para que paulatinamente se conviertan en hábitos que beneficien nuestra salud.

### Actividad 8. Construyendo mi protocolo



Con las experiencias vivenciadas hasta este punto, la Guía de estudio, tus notas y demás información confiable a la que puedas acceder en libros, revistas científicas, internet, etc.; procede a la elaboración de un protocolo de higiene, para lo cual te invitamos a tomarte tu tiempo y a poner todo tu entusiasmo y creatividad.

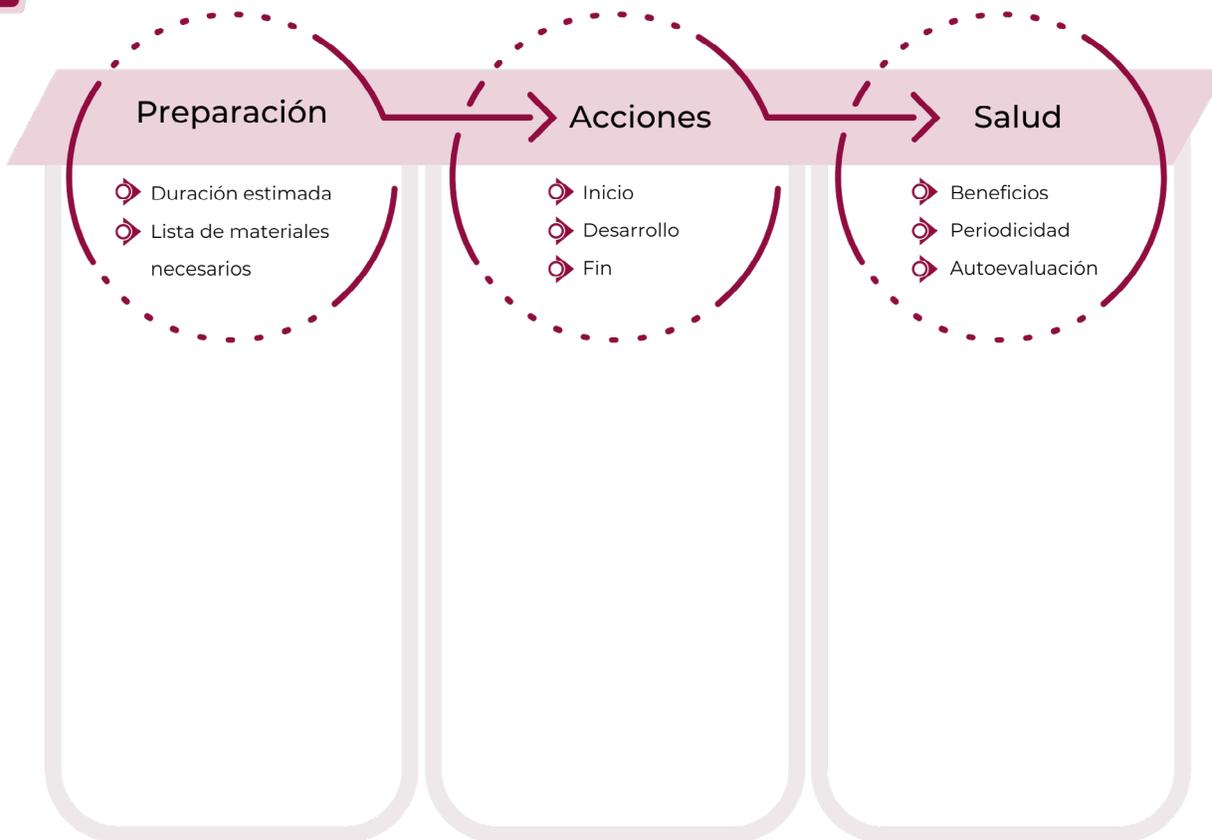
Ten presente que ninguna acción es menor, te recomendamos elegir aquella más cotidiana y en la que pones poca atención para que notes su relevancia, al observarte, analizarte, procesar lo que haces y registrar tus aprendizajes.

Te sugerimos elaborarlo de la manera más creativa posible, ya sea a través de una infografía o un procedimiento que te lleve paso a paso a identificar qué necesitas y cómo hacerlo. Aquí te compartimos un esquema que podrías considerar.



## Mi protocolo de higiene

Escribe tu nombre:



Para el diseño de tu protocolo, te puedes valer de algunos recursos digitales como los siguientes.

Para infografías	Para diagramas de flujo
<ul style="list-style-type: none"><li>◆ Canva</li><li>◆ Piktochart</li><li>◆ Easel.ly</li><li>◆ Info.gram</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>◆ LucidChart</li><li>◆ SmartDraw</li><li>◆ Creately</li><li>◆ Google Docs</li></ul>

Es momento de iniciar.

En primera instancia, considera en la elaboración de tu protocolo algunos de los siguientes hábitos sobre higiene personal.

- ◆ Lavado de dientes, muelas y lengua y cuándo debes desechar tu cepillo para darle nueva identidad.
- ◆ Limpieza profunda para tus axilas, orejas, rodillas, codos y todo lo demás que se te olvida a menudo.
- ◆ Cortado, cepillado y lavado de uñas de manos y pies sin lastimarte.
- ◆ Limpieza profunda sin exagerar.
- ◆ Manejo de la ropa sucia.

En un segundo momento, toma en cuenta acciones de limpieza en casa, como las siguientes:

- ◆ Limpieza del baño, considerando excusado, tina o regadera y lavamanos, espejos, etc.
- ◆ Limpieza de ventanas.
- ◆ Limpieza de la cocina.
- ◆ Manejo de animales domésticos.
- ◆ Manejo de basura/residuos.
- ◆ Limpieza de las recámaras o área en donde se duerme.
- ◆ Limpieza y mantenimiento de la cisterna, tinaco, pozo.

Por último, piensa en acciones sobre la limpieza del entorno, así como otras relacionadas con el cuidado del medio ambiente en general. Aquí te compartimos algunas sugerencias:

- ◆ Limpieza de áreas verdes.
- ◆ Manejo de basura.
- ◆ Manejo de residuos.
- ◆ Acciones para reducir la generación de desechos.
- ◆ Consumo de productos sostenibles.

Para lo anterior, te invitamos a profundizar en algunas ideas para tus acciones del protocolo.

- ◆ Uso de recordatorios. Realiza diversas notas y ponlas en diferentes áreas dentro y fuera de la casa, de tal forma que ayuden a refuerzo y la práctica constante. Por ejemplo, dentro de la puerta del baño puedes colocar una

nota que indique “¡Hey!, no olvides lavarte las manos al salir, siguiendo estos pasos”, y cerca del lavamanos puedes poner las medidas correspondientes. También puedes pegar carteles fuera de la casa en donde invites a los vecinos a no olvidar levantar las heces de sus mascotas, puedes indicar cómo esa acción beneficia a toda la comunidad.

- ◆ En un calendario que tengas a la vista, o en la aplicación de algún dispositivo electrónico, agenda acciones de limpieza del entorno en las que puedas hacer partícipes a más personas. Por ejemplo, podrías hacer el compromiso de salir una vez al mes o cada quince días a realizar faenas de limpieza en el entorno, invitando a un vecino, y que a su vez éste invite a otro. Para ello, igual puedes hacer carteles en donde se les invite a participar en las jornadas de limpieza, indicando la fecha y horario propuesta.
- ◆ Elabora listas de cotejo en las que al final de día autoevalúes cuántas veces te lavaste las manos o los dientes al día, si desinfectaste las cosas del súper/mercado/tianguis y demás acciones que hayas decidido tomar.

Te invitamos a no limitarte y a realizar el mayor número de acciones posibles y a compartirlas con tu familia, tus vecinos/as, tus redes sociales, etc., el alcance lo determinas tú, imagina que se haga de esto una cadena para la promoción de hábitos de higiene saludables. ¡Qué emoción!

## 5. Actividad para el aula, la escuela y la zona

En este Módulo trabajaste sobre tus hábitos de higiene personal y de limpieza en el hogar y los entornos. Ahora, es momento de ir más allá y pensar en la comunidad educativa, con la intención de contribuir a que se cuiden entre todas y todos. Para ello, te invitamos a compartir tu experiencia a través de la siguiente actividad.

### Actividad 9. Caminante, se hace camino al andar...

Seguramente has escuchado decir: “Caminante, no hay camino, se hace camino al andar”, que es una frase de un poema de Antonio Machado. Imagina que el o la caminante eres tú y el camino por andar son los pasos que puedes dar, junto con tu comunidad, para llegar a la meta que, en este caso, se trata de la construcción de entornos favorables a la salud.

Para comenzar, con la información que consideres más relevante sobre los hábitos de higiene personal, de limpieza del hogar o del entorno, qué son, qué incluyen, cómo influyen en la convivencia, entre otros aspectos importantes, elabora un recurso o material de apoyo (una infografía, un video corto, un comic corto, un poster), con la técnica que quieras y el material que esté a tu alcance, para que lo presentes en tu siguiente reunión.

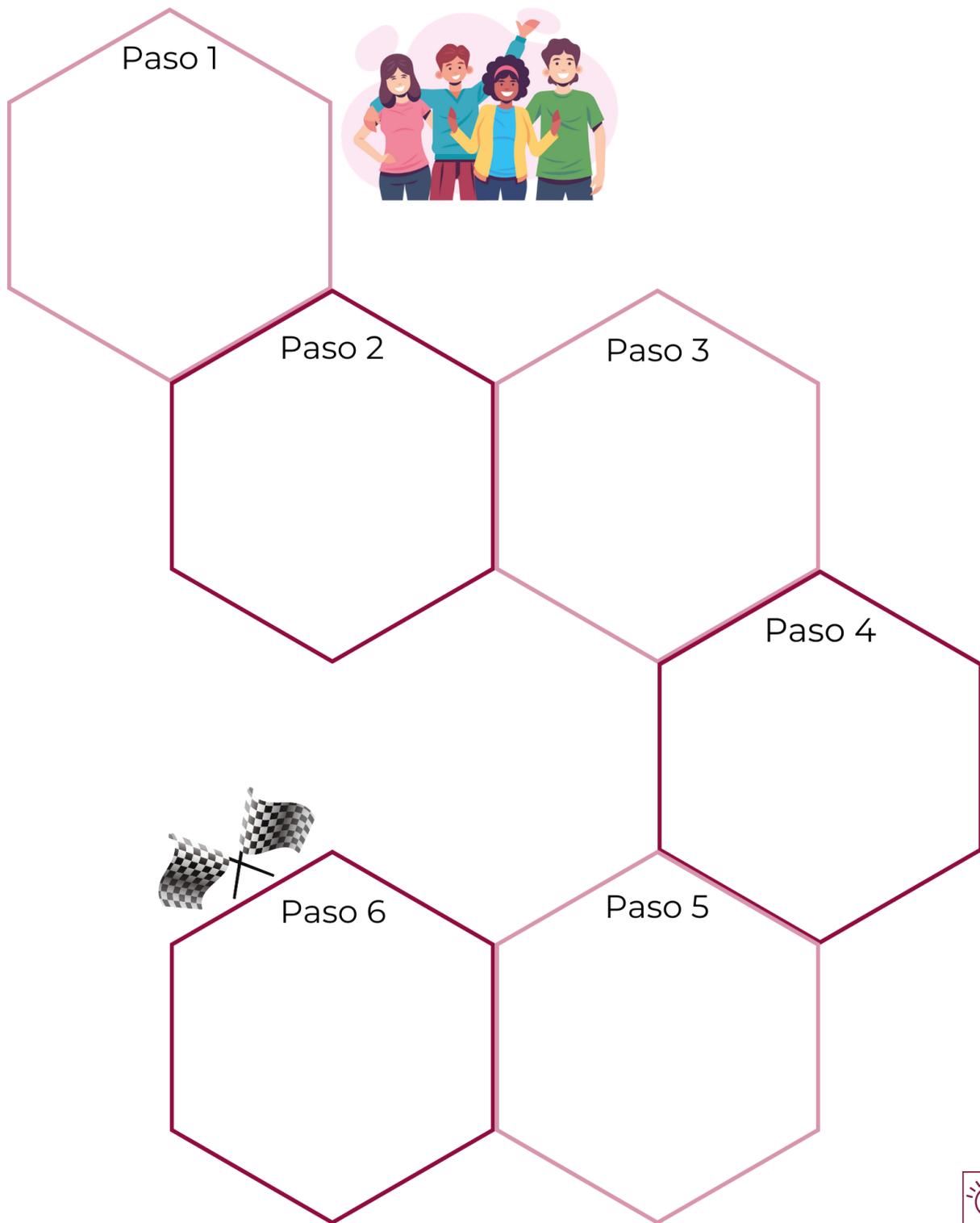
Es importante que consideres que la existencia de entornos favorables es esencial para la salud de toda la población. Este término designa los aspectos físicos y sociales del medio que nos rodea, abarcando el lugar donde la gente vive, su comunidad, su hogar, su escuela, su ambiente de trabajo y sus lugares de recreación (IMSS, 2018).

Depende de cada quien buscar la forma de hacer que este entorno sea favorable, es decir, que promueva conductas para el cuidado de la salud, entre las que destacan los hábitos de higiene y limpieza.

Cuando tengas listo tu material, realiza tu presentación y comenta con el grupo con el que estés trabajando la importancia de los hábitos en la construcción de entornos favorables a la salud. Conversen sobre la forma en que se llevan a cabo los hábitos de higiene y limpieza en su espacio de trabajo, durante las mismas reuniones o en las actividades cotidianas, y cómo pueden fortalecerse.

Solicítales que cada quien piense en dos pasos, como medidas o acciones, que puedan llevar a cabo con la intención final de crear entornos favorables a la salud.

La descripción de estos puede ser breve, pero con la claridad suficiente. Anótalos en una hoja y revísalos a detalle. Recupera esa información, haz un conteo de los pasos que aparecieron con mayor frecuencia, complétalos con algún otro o ajústalos si lo consideras necesario. Después, invítales a conversar de qué manera es posible llevarlos a cabo y en qué orden podrían hacerlo, guía la reflexión hacia la importancia de la colectividad para lograr los objetivos propuestos y mejorar sus entornos. Una vez que lo hayan hecho, tracen la Ruta para crear entornos favorables a la salud, que será el camino a seguir para lograrlo. ¡No olvides colocar la meta!



Para finalizar, solicita que cada quien reflexione sobre lo siguiente: en algunos casos, es posible que, para lograr la meta común, tengas que trabajar en un hábito de limpieza que hasta el momento no has llevado a cabo, en otros, quizá es cuestión de reforzar. Lo importante es que tienes la disposición para ponerlo en marcha.

Ahora, pregunta: ¿cómo podemos evaluar nuestro avance en este camino que trazamos? ¿cómo podemos hacer para que este avance sea permanente?

Si eres docente, realiza las adecuaciones necesarias a la actividad, con apego al Plan y Programa vigente, tomando en cuenta el nivel educativo en el que impartes clases, la etapa del desarrollo del alumnado, el contexto, las características y necesidades de la población con que trabajas, recuerda que la participación activa de las familias del alumnado enriquece el trabajo colaborativo, por lo que es importante involucrarles en el desarrollo de la actividad. ¡Nadie conoce mejor que tú a la comunidad escolar con la que laboras!

## Comunidad de aprendizaje

Recuerda integrar un portafolio de evidencias y hacerlo llegar al responsable de Formación Continua de tu entidad para que puedas compartir tu trabajo con las maestras y maestros de tu estado.

Una alternativa para llegar a más personas es a través de la Sala de Maestras y Maestros, espacio creado para ti por la Dirección General de Formación Docente a Docentes y Directivos. ¿Te imaginas que tus productos se publiquen en este portal y que sean conocidos a nivel nacional?

## Tu trabajo vale y cuenta

Para obtener la constancia de este Módulo, te pedimos envíes los productos de la Actividad 9 a la cuenta de correo que te indique el responsable de Formación Continua de tu entidad: 1) Material de apoyo y 2) Ruta para crear entornos favorables a la salud.

Los datos que deberás tener a la mano para compartir tu trabajo son los siguientes: CURP, entidad, función, nombre completo, sexo, nivel educativo y grado, así como el archivo de los productos con título.

Recuerda que, al completar los diez productos elaborados a lo largo de los módulos, obtendrás tu constancia de acreditación del Diplomado Vida Saludable.

- ◆ Cardozo, R. (2020, 12 noviembre). *Cómo fomentar un consumo responsable y sostenible*. BBVA NOTICIAS.  
<https://www.bbva.com/es/py/como-fomentar-un-consumo-responsable-y-sostenible/>
- ◆ Instituto Mexicano del Seguro Social. (2018). *Guía para el cuidado de la salud. Adolescentes de 10 A 19 años*.  
[http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias\\_salud/adolescentes/guiaadolesc\\_promocionsalud.pdf](http://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/salud/guias_salud/adolescentes/guiaadolesc_promocionsalud.pdf)
- ◆ Ojeda, C. (2020, 9 mayo). *#REinventa\_el consumo: consume, sí; pero local*. Greenpeace España.  
<https://es.greenpeace.org/es/noticias/redibujando-el-consumo-consume-si-pero-local/>
- ◆ Organización Mundial de la Salud (2020). *Cambio climático y salud humana*.  
<https://www.who.int/globalchange/ecosystems/es/>
- ◆ Pons, X, & Gil, M. (2008). *Patrones de comportamiento relacionados con la salud en una muestra española de población general*. Acta Colombiana de Psicología, 11(1). <http://www.scielo.org.co/pdf/acp/v11n1/v11n1a10.pdf>
- ◆ Ruiz, B. (2010). *Papel o plástico. ¿Cómo ves?*  
<http://www.comoves.unam.mx/assets/revista/138/papel-o-plastico.pdf>
- ◆ Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (2010). *Guía didáctica. Cambio climático: ciencia, evidencia y acciones*.  
[https://www.sema.gob.mx/descargas/manuales/CambioClimatico\\_SEMARNAT.pdf](https://www.sema.gob.mx/descargas/manuales/CambioClimatico_SEMARNAT.pdf)
- ◆ Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales (04 de diciembre de 2015). *Acciones para cuidar el medio ambiente*.  
<https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/acciones-para-cuidar-el-medio-ambiente-17102>
- ◆ UNICEF. (2005). *Los hábitos de higiene. Venezuela*.  
<https://www.unicef.org/venezuela/media/1186/file/Los%20h%C3%A1bitos%20de%20higiene.pdf>



**EDUCACIÓN**

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA