

TALLER PARA PADRES DE HRL: HIGIENE Y CAMBIOS EN EL CUERPO

Creador Del Taller:
Children's Health Fund

Descripción Del Taller:

Este taller enseñará a los padres sobre la importancia de la buena higiene y de entender la pubertad y los cambios en el cuerpo.

Puntos Principales (conocimientos para impartir):

1. Definir la buena higiene.
2. Tener una buena higiene.
3. Aprender sobre la pubertad y los cambios en el cuerpo.

Durante el Taller:

1. Los padres aprenderán cómo pueden ayudar a sus hijos a tener una buena higiene y a entender la pubertad y los cambios en el cuerpo.

A largo Plazo:

1. Los niños tendrán una buena higiene.



Materiales:

1. Presentación.
2. Encuestas para después del taller
3. Hojas con concurso de preguntas sobre higiene.
4. Hoja de respuestas sobre cambios en el cuerpo-Healthy B.A.S.I.C.S (1 copia para el facilitador).

Plan de lecciones del taller: Vea la presentación para obtener más información/notas para el facilitador.

Tiempo	Diapositiva	Acciones	Materiales necesarios
1 minuto	Diapositiva 1	Presente el tema.	
2 minutos	Diapositiva 2	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
2 minutos	Diapositiva 13	Dé 1 minuto a los participantes para responder la pregunta. Elija a entre 1 y 3 padres para que compartan sus ideas.	
10 minutos	Diapositiva 18	Actividad: Hoja de concurso de preguntas. Haremos un juego para poner a prueba el conocimiento de todos sobre la higiene. Saber la respuesta a estas preguntas puede ayudarlo a tener pláticas con sus hijos sobre higiene.	
10 minutos	Diapositiva 21	Revise las respuestas del juego.	
2 minutos	Diapositiva 23	Resuma los principales puntos de la lección de la presentación	
4 minutos	Encuestas para después del taller	Pídales a los participantes que llenen la parte de atrás de la encuesta que recibieron cuando empezó el taller. Junte las encuestas de todos los participantes.	Encuestas para después del taller

healthy
AND READY TO
learn



Children's
Health Fund

Higiene Y Cambios En El Cuerpo

Taller Para Padres

Copyright (c) 2017 Children's Health Fund
Todos los derechos reservados

1

Notas para el facilitador: Presente el tema. “Hoy platicaremos sobre la higiene y los cambios en el cuerpo”.

Nota: Si la diapositiva no tiene una nota para el facilitador, lea la información de la diapositiva. Siéntase libre de agregar información, si lo desea.

Pregunta Para Pensar

¿Qué significa tener una **buena higiene**?

Notas para el facilitador: Hágale al público la pregunta de la diapositiva. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Aprendizajes Del Día

- Definir la buena higiene.
- Entender cómo la higiene afecta la salud.
- Platicar sobre hábitos de buena higiene.
- Aprender sobre la pubertad y los cambios en el cuerpo.

Notas para el facilitador: En esta sesión aprenderemos... (lea los aprendizajes; haga clic para que aparezcan las viñetas).

Definir La Buena Higiene

Buena higiene:

- Es una forma de mantenerse saludable.
- Requiere prestar atención a los cambios en el cuerpo, los olores y el sudor.
- Ayuda a deshacerse de los gérmenes que generan olor.
- Ayuda a su hijo a sentirse bien consigo mismo.

Los Hábitos De Buena Higiene Incluyen

- Lavarse las manos.
- Estornudar o toser en el brazo.
- Bañarse o ducharse.
- Usar desodorante.
- Lavarse el pelo.
- Cepillarse los dientes y usar hilo dental.
- Lavar la ropa y cambiar las sábanas.

Notas para el facilitador: Diga esto antes de hacer clic para que aparezcan las viñetas. “Hay muchas formas en las que puede ayudar a su hijo a tener una buena higiene”. Haga clic para que aparezcan las viñetas. “En las próximas diapositivas iremos platicando con más profundidad sobre cada una de esas formas, para que pueda ayudar a su hijo a tener una buena higiene”.

Lavarse Las Manos

- Lavarse bien las manos reduce los gérmenes
- Good hand washing means using water **and** soap, scrubbing and rinsing.
- **¿Cuándo debería lavarse las manos su hijo?**
 - Antes de comer
 - Después de:
 - tocar animales,
 - jugar afuera o con juguetes,
 - tocar un teléfono o computadora,
 - estornudar o limpiarse la nariz, e
 - ir al baño.

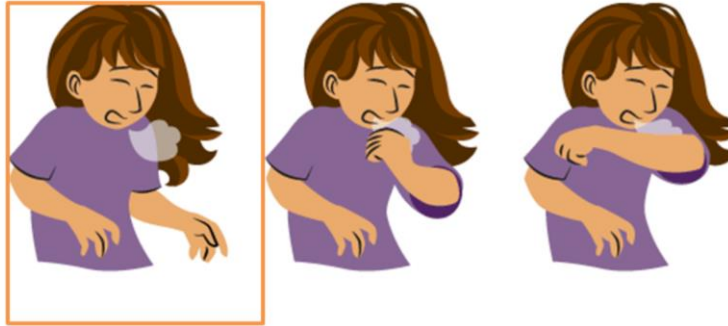
Notas para el facilitador: “Su hijo tiene que lavarse las manos cada vez que toca algo que podría tener gérmenes, en particular si va a tocar comida o tocarse la boca, los ojos o la nariz”.



Facilitator Notes: “Here is an image that you and your child can recreate and post in the bathrooms at your home.” Click for circle. “Remember to teach your children to count to 20 or say their ABCs while they are washing their hands.”

Estornudar O Toser

¿Cuáles de las siguientes afirmaciones cree que son **correctas**?



Notas para el facilitador: Haga la pregunta y luego haga clic para ver la animación.
“¿Es correcto?” Espere las respuestas y pase a la siguiente diapositiva.

Fuente de la

imagen:http://mumpsproject.weebly.com/uploads/3/9/3/6/39363465/2250952_orig.gif

Estornudar O Toser



The image shows three sequential illustrations of a young girl with brown hair, wearing a purple shirt, coughing into her elbow. The middle illustration is enclosed in an orange rectangular border, indicating it is the correct or highlighted action. The top right corner features the logo for 'healthy AND READY TO learn' and 'Children's Health Fund'. The bottom left corner has the URL 'www.hrl.nyc' and the bottom right corner has a small orange square with the number '9'.

Notas para el facilitador: “¿Es correcto?” Espere las respuestas y pase a la siguiente diapositiva.

Fuente de la imagen:

http://mumpsproject.weebly.com/uploads/3/9/3/6/39363465/2250952_orig.gif

Estornudar O Toser



✗ Wrong



✗ Wrong



✓ Right

Estornudar o toser en el brazo hace que se propaguen **menos gérmenes**.

Notas para el facilitador: “¿Y esto? ¿Esta es la forma correcta de cubrirse al toser o estornudar?” Haga clic para ver las respuestas y después haga clic para ver una nota adicional. “Recuerden que la buena higiene se relaciona con mantenerse saludable. Enseñarles a sus hijos a cubrirse la nariz y la boca con el brazo mantendrá los gérmenes fuera de sus manos y ayudará a que la gente que los rodea no se contagie”.

Fuente de la imagen:

http://mumpsproject.weebly.com/uploads/3/9/3/6/39363465/2250952_orig.gif

Lavarse El Pelo



Lávele el pelo a su hijo con **shampoo y agua**

¿Con qué frecuencia debería lavarse el pelo su hijo?

No hay una respuesta simple a esta pregunta.

Notas para el facilitador: Haga clic para que aparezca la pregunta... Hágale al público la pregunta de la diapositiva. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas. Después de hacer clic para ver la respuesta a la pregunta, mencione que puede oler o tocar el pelo de su hijo para ver si tiene olor o se siente sucio o grasoso.

Imagen:https://upload.wikimedia.org/wikipedia/commons/7/7f/Hair_wash_with_shampoo.jpg

Cepillarse Los Dientes Y Usar Hilo Dental

Su hijo tiene que cepillarse los dientes al menos **dos veces** por día y usar hilo dental al menos **una vez** por día.

Esto ayudará a su hijo a masticar la comida, a platicar con claridad y a tener una gran sonrisa.

Cepillarse los dientes y usar **hilo dental** puede prevenir:

- las caries,
- el sangrado de las encías, y
- el dolor de dientes.

healthy AND READY TO learn
Children's Health Fund

1ER PASO
Coloca la pasta dental sobre el cepillo.

2DO PASO
Cepillate los dientes por todos lados, las encías y la lengua.

3ER PASO
Pásate el hilo dental para quitar restos de comida.

4TO PASO
Enjuágate bien de dos a tres veces.

5TO PASO
¡Sonríe!

Cepillarte los dientes te ayuda a estar sano.

www.hrl.nyc

13

Facilitator Notes: “Brush teeth, gums and tongue with a pea-sized amount of fluoride toothpaste.” (emphasize that they only need a pea-sized amount of tooth paste for children and adults). “Floss between teeth to remove food bits. Brush at least two times a day and after eating sticky foods. Floss at least once a day.”

Bañarse O Ducharse

- Si es posible, haga que su hijo se duche o bañe **una vez por día.**
- Su hijo tiene que lavarse todo el cuerpo con **jabón y agua.**
- Los niños más grandes y los adolescentes tienen que usar **desodorante.**

Notas para el facilitador: “Si a sus hijos no les gusta bañarse o ducharse, intenten darles pequeñas recompensas, como más tiempo para jugar”. Puede haber preguntas sobre la viñeta que alienta a los niños a no usar jabón al lavarse las partes íntimas. Mencione que el jabón afecta el sistema de limpieza natural del cuerpo. Usar jabón en las partes íntimas puede causar irritación.

Pregunta Para Pensar

Verdadero or **Falso**. Usar desodorante hará que su hijo no sude

Falso. El desodorante ayuda a controlar los olores. NO el sudor.

Notas para el facilitador: Hágale al público la pregunta de la diapositiva. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Haga clic para que aparezca la respuesta. “El sudor comienza a generar olor corporal desde alrededor de los 9 o 10 años de edad. Si su hijo tiene piel sensible, podría necesitar usar desodorante sin perfume”.

Fuente: <http://www.healthline.com/health-slideshow/hygiene-habits-kids#7>

Lavar La Ropa Y Cambiar Las Sábanas

- Lavar la ropa y cambiar las sábanas quita las bacterias.
- Consejos para mantener la ropa limpia:
 - Lave la ropa interior a mano y cuélguela para que se seque.
 - Haga que los niños se cambien la ropa de la escuela al llegar a casa y la cuelguen para que se ventile.
 - Mantenga la ropa alejada del humo de cigarrillo.

Notas para el facilitador: Después de las primeras dos viñetas diga: “Estos son algunos consejos para mantener la ropa limpia por más tiempo”. Haga clic para que aparezcan las viñetas. “La regla general es cambiar las sábanas todas las semanas, si es posible, lavar los pantalones y las playeras cuando estén manchados o después de usarlos 2 o 3 veces, y lavar la ropa interior todos los días”.

Fuente:<http://www.cyh.com/HealthTopics/HealthTopicDetailsKids.aspx?p=335&np=289&id=2146#2>

Enseñarle A Su Hijo Sobre La Pubertad

Estos son algunos de los mensajes importantes sobre la **pubertad**:

- ¡Les pasa a todos!
- Es el proceso de pasar de ser niño a ser adulto
- Suele comenzar entre los 9 y los 16 años de edad.
- Las hormonas controlan los cambios del cuerpo.

Enseñarle A Su Hijo Sobre La Pubertad

Niños y Niñas	Niños	Niñas
Crece vello púbico y en las axilas	Cambia la voz	Crece los senos y las caderas
Aumenta el sudor	Crece vello en el rostro	Comienzan los períodos menstruales
Cambian la altura y el peso		
Hay cambios de humor		

Notas para el facilitador: “Estos son algunos ejemplos de cambios físicos que ocurren cuando los niños atraviesan la pubertad”.

Pregunta Para Pensar

¿Por qué es mejor platicarles a sus hijos sobre la pubertad **antes** de que comience a cambiarles el cuerpo?

Notas para el facilitador: Hágale al público la pregunta de la diapositiva. Dé a los participantes 1 minuto para responder la pregunta. Siéntase libre de permitir a los participantes que digan sus respuestas en voz alta o, si es un grupo callado, pida a entre 1 y 3 padres que compartan sus ideas.

Posible respuesta: Platicar con los niños sobre la pubertad antes de que comience a cambiarles el cuerpo los ayuda a saber qué esperar a medida que crecen. Es importante que sepan que estos cambios son normales y les ocurrirán a todos.

Actividad Nro. 1

Notas para el facilitador: Concurso de preguntas. “Haremos un juego para poner a prueba el conocimiento de todos sobre la higiene. Saber la respuesta a estas preguntas puede ayudarlos a tener pláticas con sus hijos sobre higiene”. Dé a los participantes 5 minutos para responder las preguntas de su cuestionario.

Concurso De Preguntas Sobre Higiene: Revisión



- 1) Usar enjuague bucal es mejor que cepillarse los dientes. **Falso**
- 2) Apretar los granitos ayuda a que desaparezcan. **Falso**
- 3) Usar hilo dental es solo para personas que no pueden cepillarse los dientes. **Falso**
- 4) Sentirse triste, confundido y enojado puede deberse a cambios normales. **Verdadero**
- 5) La pubertad comienza a los 13 años y termina a los 14. **Falso**

Notas para el facilitador: Revise las respuestas usando la Hoja de respuestas sobre cambios en el cuerpo-Healthy B.A.S.I.C.S. Aliente a los participantes a que tomen notas.

Concurso De Preguntas Sobre Higiene: Revisión

- 6) Puede que un seno crezca más y más rápidamente que el otro. **Verdadero.**
- 7) Los dolores musculares son frecuentes debido al crecimiento y el estiramiento. **Verdadero.**
- 8) Todas las niñas tienen el período. **Verdadero.**
- 9) Tener la voz “agrietada” es un signo normal de la pubertad en un niño. **Verdadero.**
- 10) Solo es necesario bañarse/ ducharse cuando uno se siente sucio. **Falso.**
- 11) Mantenerse limpio ayuda a estar saludable. **Verdadero.**

Notas para el facilitador: Revise las respuestas usando la Hoja de respuestas sobre cambios en el cuerpo-Healthy B.A.S.I.C.S. Aliente a los participantes a que tomen notas.

Aprendizajes Del Día

- Definir la buena higiene.
- Entender cómo la higiene afecta la salud.
- Platicar sobre hábitos de buena higiene.
- Aprender sobre la pubertad y los cambios en el cuerpo.

Notas para el facilitador: Resuma los puntos principales de la lección. Haga clic para que aparezcan las viñetas.

¿Preguntas?



¡Gracias!



Si quiere ver otros recursos o quiere obtener información sobre otros **problemas de salud que limitan el aprendizaje**, visite el [Centro de recursos y capacitación de Healthy and Ready to Learn](#).



THE Children's
Health FUND

Healthy B.A.S.I.C.S. — Body Changes Answer Sheet

- 1. Mouthwash is better to use than brushing your teeth. False**
Mouthwash is used only to clean the breath. The best way to clean your teeth and mouth is to brush and floss at least twice a day.
- 2. Deodorant stops people from sweating. False**
Deodorant helps control odor only. Anti-perspirant helps stop sweating.
- 3. Squeezing pimples helps them go away. False**
Pimples, or acne, come from an increase in oil in the skin and hormone changes during puberty. Washing the face controls oils and helps the skin heal. Squeezing or "popping" pimples can cause scars, especially for dark skinned people.
- 4. Flossing teeth is only for people who can't brush their teeth. False**
The use of dental floss twice a day is recommended for everyone. Flossing helps remove food bits from between teeth and keeps gums strong.
- 5. Feeling sad, confused and angry can be due to normal changes. True**
Mood swings are normal, especially for teens going through puberty. Feeling confused and having questions is common. Talking with a parent or trusting adult can help answer questions.
- 6. Puberty in girls and boys starts at age 13 and is over by 14. False**
Typically, girls and boys go through puberty and body changes between ages 9-14.
- 7. (GIRLS) One breast may grow quicker and bigger than the other breast. True**
Sometimes one breast may develop faster than the other, but by adulthood breasts are usually equal in size.
(BOYS) Muscle aches usually happen from growing and stretching. True
"Growing pains" can happen in muscles all over the body during puberty. Talk with a health care provider to make sure the pains are from growing.
- 8. (GIRLS) Every girl should get her period (menstrual cycle). True**
Every girl will get her monthly period some time during puberty. Any girl who reaches 14–15 years old and has never started her monthly period should have a check-up with a health care provider.
(BOYS) A "cracking" voice is a normal sign of puberty in a boy. True
A boy's voice will sometimes "crack" as his body changes during puberty. This will disappear as his voice becomes deeper.
- 9. It is only necessary to bathe when one feels dirty. False**
Good hygiene means using soap and water to clean away dirt, dead skin cells, germs and body odor. Bathing once a day is recommended.
- 10. Staying clean helps to stay healthy. True**
Some germs make people sick. Washing hands after playing, going to the bathroom and before eating is the best way to stop germs from spreading.

REFERENCE: Neinstein, L. (1996). *Adolescent Health Care: A Practical Guide* (3rd edition). Baltimore, MD: Williams & Wilkins.



Hygiene Quiz Game

- 1) Mouthwash is better to use than brushing your teeth. _____
- 2) Squeezing pimples helps them go away. _____
- 3) Flossing your teeth is only for people who cannot brush their teeth. _____
- 4) Feeling sad, confused and angry can be due to normal changes. _____
- 5) Puberty starts at age 13 and is over by 14. _____
- 6) For girls. One breast may grow bigger and more quickly than the other breast. _____
- 7) Muscle aches often happen from growing and stretching.

- 8) Every girl should get a period. _____
- 9) A “cracking” voice is a normal sign of puberty in a boy. _____
- 10) It is only necessary to bathe/shower when you feels dirty.

- 11) Staying clean helps you to stay healthy. _____

ENCUESTA SOBRE EL TALLER

¡Gracias por participar en nuestro taller! Nos gustaría que nos ayudara a saber cómo mejorar el taller, cuánto aprendió y si cree que aplicará lo que aprendió en su trabajo y en su vida. Tómese unos minutos para llenar esta encuesta. ¡Le agradecemos que nos dé su opinión sincera!

1) ¿Cuál fue la mejor parte del taller?

2) ¿Qué le GUSTÓ MENOS del taller?

3) ¿Cómo mejoraría el taller?

4) Marque con un círculo el número que mejor represente su conocimiento y habilidades antes y después de esta capacitación:

Definición de buena higiene

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

Entender la pubertad y los cambios en el cuerpo

ANTES DEL TALLER					DESPUÉS DEL TALLER				
Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo	Muy poco	Poco	Medio	Mucho	Muchísimo
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5

5) ¿Qué tan probable es que use el conocimiento y las habilidades que adquirió en el taller? (Marque con un círculo)

Muy poco probable	Poco probable	Neutral	Probable	Muy probable
1	2	3	4	5

6) ¿Qué desafíos cree que tendrá para usar lo que aprendió?

7) ¿Algún otro comentario?

BOLETÍN INFORMATIVO DE HEALTHY AND READY TO LEARN

DESARROLLAR HÁBITOS SALUDABLES

HIGIENE Y CAMBIOS EN EL CUERPO

La buena higiene es una forma de mantenerse saludable. Se relaciona con prestar atención a los cambios en el cuerpo, los olores y la transpiración. La buena higiene ayuda a deshacerse de los gérmenes que pueden generar olor.

La pubertad es el proceso de crecimiento desde la niñez hasta la adultez. Suele comenzar entre los 9 y los 16 años de edad.

Platique con su hijo antes de que ocurran estos cambios para prepararlo.

BUENAS PRÁCTICAS DE HIGIENE



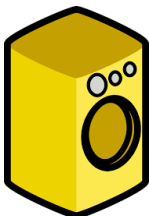
Lavarse las manos



Lavarse el pelo



Cepillarse los dientes y usar hilo dental



Lavar La Ropa



Ducharse/bañarse

RINCÓN DE LA COCINA



Postre de frutas

Ingredientes

- 1 plátano grande, en rebanadas
- 1/2 taza de fresas frescas, en rebanadas
- 1/2 taza de piña, picada
- 2 tazas de yogurt de vainilla descremado
- 1/2 taza de granola
- 4 fresas frescas (para decorar)

Instrucciones:

- Colocar las frutas en un recipiente y mezclar suavemente.
- En cada plato para postre, colocar una capa de 1/4 de la mezcla de frutas, 1 cucharada de granola, 1/4 de taza de yogurt, 1/4 de taza de mezcla de frutas, 1 cucharada de granola.
- Decorar con una fresa.

SECRETOS PARA EL ÉXITO

¡Leer para obtener logros! Las habilidades de lectura son importantes para obtener logros en la escuela secundaria y en la universidad. Ir a la escuela todos los días ayuda a su hijo a practicar.