**Hábitos de higiene personal y del medio.**

La finalidad de este texto es dar a conocer la importancia que tiene la higiene en los niños hoy en día, teniendo en cuenta que esta favorece la salud en cada una de las personas, considerando que solo se logra si las personas aprenden a tener hábitos que simpaticen por su salud y bienestar que se hacen a diario y de manera permanente.

Dicho lo anterior esta se divide en: higiene corporal e higiene mental; las dos son importantes para tener una buena salud. En el caso de a higiene corporal, se refiere al cuidado y aseo del cuerpo, por el contrario la higiene mental, se refiere al conjunto de valores y hábitos que nos ayudan a relacionarnos de mejor forma con los demás y nos hacen sentirnos valorados, respetados y apreciados dentro de un grupo social.

La falta de hábitos higiénicos adecuados por parte de las personas se convierte en un problema grave, no sólo por lo desagradable de una mala apariencia o de los malos olores, sino por el potencial peligro de transmisión de virus y gérmenes a otras personas además son muchas las enfermedades que se pueden ocasionar si no se tiene una buena higiene por ejemplo: la diarrea, las enfermedades gastrointestinales, la conjuntivitis, las infecciones de la piel, la pediculosis, la gripa, etc.

Mientras tanto tener una buena higiene personal depende de uno mismo, pues quien se aprecia y valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

En relación con lo anterior se muestran algunos ejemplos de los tipos de higiene:

* Ducha diaria
* Aseo de las uñas
* El cuidado de los ojos
* Higiene en la nariz, manos y oídos
* Higiene bucal
* Higiene de la vivienda
* Higiene en la escuela
* Higiene en los alimentos

Este ejemplo basta para que ilustremos lo importante que es la higiene en muchos hábitos y sobre todo a nuestro alrededor lo peor del caso es que muchas de las veces no se le da la importancia necesaria que esta tiene.

En consecuencia el que los niños adquieran actitudes y hábitos adecuados en relación a la higiene personal, así como del entorno, es importante dentro de las actuaciones de la educación.

Si bien en la adquisición de estos hábitos juega un papel fundamental la familia de manera que el niño tiende a hacer aquello que ve, aunque en el colegio se hable sobre higiene y se tenga establecida una serie de hábitos, difícilmente llegarán a formar parte de su estilo de vida si sus padres con su actitud y comportamiento no contribuyen a ello.

Sintetizando, pues, diré para terminar que es importante que el niño disponga de todos los útiles necesarios para su aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peine, toalla... y se sienta responsable de ellos.

Es necesario insistir en la higiene del entorno y el aseo personal como fuente de bienestar y vivencias agradables, se debe dejar que el niño experimente por sí mismo las diversas sensaciones, ensuciarse puede ser agradable y lavarse luego también. La limpieza no debe ser una obsesión ni para el profesor ni para los padres, más que decirle al niño que no se ensucie ni ensucie, hay que enseñarle a limpiarse, a mantener el entorno limpio y proporcionarle los medios y el tiempo necesario para ello, padres y educadores tienen un papel fundamental en la adquisición de estos hábitos.