

L U M B R E



Hábitos de higiene

Grado: 1

Materia: Emociones, cuerpo y convivencia

10/10/2026

Antes de empezar

Tu cuerpo necesita estar limpio para sentirse bien y evitar enfermedades. Lavarte las manos, cepillar tus dientes, bañarte y cuidar tus uñas son acciones pequeñas que te protegen todos los días.

QUÉ APRENDERÁS

- Reconocer los hábitos de higiene personal que cuidan la salud y practicarlos cada día.

Pequeñas acciones que te protegen

Los **gérmenes** son bichitos tan pequeños que no los ves, pero viven en tus manos, en los objetos que tocas y en la comida sucia. Si entran a tu cuerpo, te pueden enfermar.

La buena noticia es que hay **acciones simples** que los alejan:

- **Lavarte las manos** con agua y jabón antes de comer y después de ir al baño.
- **Cepillar tus dientes** después de cada comida.
- **Bañarte** para quitar el sudor y la suciedad.
- **Cortar tus uñas** cuando estén largas (ahí se esconden los gérmenes).
- **Taparte con el codo** al toser o estornudar.

Dato importante

Lavarse las manos con jabón es la acción que más enfermedades evita. Con 20 segundos (lo que tardas en cantar «cumpleaños feliz» dos veces) eliminas la mayoría de los gérmenes.

Mis hábitos de higiene diarios

Hábito	Cuándo	Por qué
Lavarme las manos	Antes de comer y después del baño	Quita gérmenes que enferman
Cepillar mis dientes	Después de cada comida	Evita caries y mal aliento
Bañarme	Cada día o cada dos días	Quita sudor y suciedad
Cortar mis uñas	Cuando estén largas	Ahí se esconden gérmenes
Taparme con el codo	Al toser o estornudar	No esparcir gérmenes al aire

Situaciones de riesgo y cómo prevenirlas

Hay situaciones donde los gérmenes se juntan más o donde tu cuerpo puede lastimarse. Aprender a **identificarlas** te ayuda a **prevenirlas**:

- **Agua estancada:** junta mosquitos que pican y enferman. → No dejar agua parada en macetas o cubetas.
- **Basura sin tapar:** atrae moscas y ratones. → Tapar los botes de basura.
- **Comida que estuvo al sol:** los gérmenes crecen rápido. → Guardar en el refrigerador lo que sobra.
- **Piso mojado:** te puedes resbalar. → Secar el piso o caminar con cuidado.
- **Objetos filosos** (tijeras, cuchillos): solo los usa un adulto. → Pedir ayuda si los necesitas.

1. Acabas de jugar con el perro en el patio y quieres comer una manzana. ¿Qué haces primero?

- ☐ Comer la manzana sin lavarte las manos
- ☐ Lavarte las manos con agua y jabón antes de comer
- ☐ Solo soplar las manos para secarlas

2. Clasifica cada hábito: ¿PREVENE enfermedad o la FAVORECE?

Elementos:

- Lavarme las manos con jabón antes de comer
- Comer con las manos sucias de tierra
- Cepillar mis dientes después de comer
- Dejar agua estancada en el patio
- Taparme con el codo al estornudar

Previene enfermedad	. . .
Favorece enfermedad	. . .

3. Para lavarme bien las manos necesito agua y _____. Debo frotarlas durante al menos _____ segundos.

4. Si las manos se ven limpias, no hace falta lavarlas antes de comer.

- ☐ Verdadero
- ☐ Falso

5. Durante una semana, marca cada día en una hoja los hábitos de higiene que cumpliste: lavarme manos, cepillar dientes, bañarme. Al final de la semana cuenta cuántos días cumpliste todos. ¿Qué hábito te falta practicar más?

Pon la hoja en un lugar donde la veas: junto al espejo o en el refrigerador.

Para dominar este tema

Lo esencial que debes saber

- Reconoce y practica hábitos de higiene personal que cuidan su salud, e identifica situaciones de riesgo que puede prevenir.
- Los gérmenes no se ven pero se quitan con agua y jabón en 20 segundos.
- Lavarse las manos, cepillar los dientes, bañarse y taparse al toser son acciones que previenen enfermedades.

Preguntas clave del tema

1. Acabas de jugar con el perro y quieres comer. ¿Qué haces primero?
2. ¿Cada hábito previene enfermedad o la favorece?

Lo que debes poder hacer

- Responde y justifica por qué. Pregunta: Acabas de jugar con el perro y quieres comer una manzana. ¿Qué haces primero?. Opciones: a) Comer sin lavarte las manos; b) Lavarte las manos con agua y jabón; c) Solo soplar las manos.
- Clasifica cada hábito. Categorías: Previene enfermedad / Favorece enfermedad.
- Verdadero o falso: Si las manos se ven limpias, no hace falta lavarlas antes de comer.

ACTIVIDAD INTERACTIVA DISPONIBLE EN
LUMBRE

6. Comprobación de lo aprendido



Para mirarlo de otra manera

Mi cartel de higiene

Dibuja un cartel con los cinco hábitos de higiene más importantes. Ponlo en un lugar donde lo veas cada día (baño, cocina, cuarto). Cada día que cumplas todos, pon una estrellita. Al final de la semana, cuenta tus estrellitas.

Referencia curricular

Grado:	1
Materia:	Emociones, cuerpo y convivencia

Versión interactiva completa (con actividades, videos y autoevaluación):



<https://lumbre.lat/object/p1-hum-13>

Material educativo generado desde Lumbre · lumbre.lat