

Autocuidado e higiene personal en niños de 4° y 5° grado de primaria

Self-Care and Personal Hygiene in Fourth and Fifth-Grade Elementary School Children

Recibido: 18/06/2024

Aceptado: 21/04/2025

Fresia del Rosario Cotes Ramírez¹, Paula Valentina Páez²,
y Sandra Milena Vásquez Borja³

¹ Docente de la Universidad de Santander (UDES). Máster en Diseño, Gestión y Dirección de proyectos fcotes@valledupar. udes.edu.co. <https://orcid.org/0000-0002-5758-6634>.

² Estudiante del Programa de Instrumentación Quirúrgica de la Universidad de Santander (UDES), bog20021025@mail. udes.edu.co. <https://orcid.org/0009-0004-0537-4092>.

³ Coordinadora de Calidad de la Universidad de Santander (UDES), especialista en Auditoría en servicios de salud, autoevaluacioniq@bogota.udes.edu.co. <https://orcid.org/my-orcid?orcid=0009-0009-0439-4477>.

DOI: <https://doi.org/10.18041/2390-0512/biocencias.1.13142>

Resumen

Introducción: La participación ciudadana en el desarrollo social, respaldada por el derecho al libre desarrollo de la personalidad, es fundamental. La implementación de políticas de atención integral con un enfoque en el autocuidado es crucial para mejorar la salud pública. Además, es necesario brindar apoyo activo a los niños en su proceso de crecimiento y formación, guiándolos para que se conviertan en profesionales con calidad humana que contribuyan al bienestar general. El objetivo de este estudio se enfocó en promover el autocuidado e higiene personal en niños de 4° y 5° grado de primaria de una institución educativa, mediante intervenciones de atención primaria en salud desde el rol de la instrumentación quirúrgica.

Métodos: Se utilizó un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo, con un diseño intervencional de carácter pedagógico, empleando encuestas, talleres lúdicos y póster. La muestra incluyó a 84 niños de la jornada matutina. **Resultados:** El estudio revela un escaso conocimiento sobre el autocuidado, atribuible a la falta de información, pero hubo buena receptividad tras explicar el concepto. Se destaca el papel de la instrumentación quirúrgica en implementar políticas de salud pública. Se sugiere la necesidad de futuras investigaciones para mejorar la salud institucional. **Conclusión:** Se implementó una estrategia efectiva para promover el autocuidado, con buena receptividad por parte de los alumnos, resaltando la importancia de mejorar la pedagogía en este aspecto y evidenciando un cambio positivo en los estudiantes.

Palabras clave: autocuidado, atención primaria de salud, higiene, niño, promoción de la salud.

Abstract

Introduction: Citizen participation in social development, backed by the right to free development of personality, is fundamental. The implementation of comprehensive care policies is crucial to improving public health, with a focus on self-care. In addition, it is essential to provide active support to children in their growth and development process, guiding them to become professionals with human qualities who contribute to national well-being. The objective focused on promoting self-care and personal hygiene among 4th- and 5th-grade primary school children at an educational institution through primary health care interventions from the role of surgical instrumentation. **Methods:** A quantitative descriptive approach was used, with an educational intervention design, employing surveys, recreational workshops, and posters. The sample included 84 children from the morning session. **Results:** They revealed limited knowledge about self-care, attributable to a lack of information, but there was good receptivity after explaining the concept. The role of surgical instrumentation in implementing public health policies is highlighted. The need for future research to improve institutional health is suggested. **Conclusion:** An effective strategy was implemented to promote self-care, with good receptivity on the part of the students, highlighting the importance of improving pedagogy in this area and showing a positive change in the students.

Keywords: Self-care, primary health care, hygiene, children, health promotion.

Open Access



Introducción

La identificación oportuna de los problemas que afectan a una población es esencial para que las autoridades actúen de manera adecuada y eviten consecuencias negativas en los individuos y en sus familias. Este artículo se centra en el fomento del autocuidado e higiene personal en niños de 4° y 5° grado de primaria de una institución educativa de Bogotá. Este enfoque se adelantó mediante intervenciones de atención primaria en salud desde la perspectiva de la instrumentación quirúrgica.

La participación ciudadana en el desarrollo social, fundamentada en el derecho al libre desarrollo de la personalidad, es esencial para implementar políticas de atención integral que mejoren la salud pública. En este sentido, es indispensable establecer canales de comunicación efectivos que acerquen a la comunidad educativa de los colegios en Bogotá. Este tipo de interacción facilita la identificación de riesgos de salud y la priorización de necesidades específicas en el ámbito escolar. La integración de programas de salud escolar refuerza la salud pública y contribuyen a mejorar los resultados educativos (1). Así mismo, la educación con compromiso comunitario en centros académicos y universidades ha demostrado ser fundamental para el éxito de estas políticas, ya que promueve una colaboración activa y sostenida entre las instituciones educativas y las comunidades locales (2).

La situación social del país ofrece un amplio campo de investigación, aunque muchas veces se enfrenta a la falta de empatía. Sin embargo, los ciudadanos tienen el deber de contribuir al desarrollo de su comunidad, siendo conscientes de las diversas situaciones que pueden surgir a lo largo de la vida. Este compromiso se encuentra respaldado por el derecho al libre desarrollo de la personalidad, como lo establece el artículo 16 de la Constitución Política de Colombia de 1991.

La política de atención integral (PAIS), propuesta por el Ministerio de Salud y Protección Social, busca mejorar las condiciones de salud de la comunidad, la familia y el individuo, fortaleciendo la atención primaria. No obstante, este enfoque también debe considerar aspectos como la sostenibilidad monetaria, los fraudes, la corrupción y las fallas regulatorias, que pueden aumentar la inequidad en la asistencia sanitaria. En este contexto, surge el término "autocuidado", que establece que cada persona puede responsabilizarse de su bienestar (3).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el autocuidado como todas las acciones que una persona realiza por sí misma para establecer y mantener su salud, así como para prevenir y manejar enfermedades. Este concepto abarca una amplia gama de actividades que incluyen la higiene personal, la nutrición, el estilo de vida y el manejo del estrés (4). Estas intervenciones son especialmente cruciales en contextos en los que el acceso a servicios de salud es limitado, ya que el autocuidado se convierte en una estrategia esencial para la salud pública. La OMS hace énfasis en que estas prácticas no sólo son fundamentales para el bienestar individual, sino que también reducen la carga sobre los sistemas de salud al permitir a los individuos manejar su salud de manera proactiva (5).

Según Orem (6), el autocuidado engloba las acciones que las personas realizan por sí mismas para preservar su vida, salud y bienestar, lo que resulta en una integridad estructural. Este concepto abarca la conservación de recursos como el aire, el agua, así como la gestión de la eliminación, la actividad física, el descanso, la interacción social y la prevención de riesgos, que es fundamental en el sistema de atención sanitaria (7). Las intervenciones de autocuidado no sólo fortalecen la salud individual, sino que también se integran de manera efectiva en los sistemas de salud globales, promoviendo un enfoque integral y empoderador de la salud pública (8).

En consecuencia, este proyecto de investigación tiene como propósito promover el autocuidado e higiene personal en niños de 4° y 5° grado de primaria. Para ello, se plantearon objetivos orientados a caracterizar la población infantil, diseñar y ejecutar actividades lúdicas e interactivas, y articular dichas intervenciones con las políticas públicas del Ministerio de Salud y Protección Social, desde el enfoque de la instrumentación quirúrgica, cuyo perfil profesional incluye la promoción de la salud y la prevención de enfermedades. De esta manera, se busca evidenciar la relevancia del autocuidado en el desarrollo integral de la infancia. Así las cosas, se reconoce el papel activo del instrumentador quirúrgico en la implementación de estrategias de salud pública, destacando su potencial para incidir positivamente en entornos escolares. Por tanto, se plantea la siguiente pregunta problema: ¿Cómo contribuye el instrumentador/a quirúrgico/a al cumplimiento de políticas públicas saludables para promover el autocuidado e higiene personal en niños de 4° y 5° grado de primaria?

Este estudio se justifica en la necesidad de fomentar hábitos saludables desde la infancia, con el objetivo de formar una población más autónoma y consciente de la importancia del autocuidado. Además, al promover el autocuidado en la infancia, se contribuye a la prevención de enfermedades y a la reducción de los costos asociados con la atención médica, al mismo tiempo que se promueve la independencia y el compromiso personal en el mantenimiento de la salud.

Adicionalmente, el papel del instrumentador quirúrgico en Colombia se ha transformado para contribuir significativamente a las intervenciones de atención primaria en salud. Inicialmente surgió en 1943 para asistir en procedimientos quirúrgicos, pero con el tiempo su formación se ha ampliado hasta abordar aspectos tecnológicos y habilidades interdisciplinarias. La regulación de su ejercicio profesional se estableció mediante la Ley 784 de 2002, definiendo su rol en la promoción de la salud y la prevención de enfermedades (9).

Actualmente, los instrumentadores quirúrgicos se involucran en múltiples aspectos de la atención primaria en salud, desde la asistencia en procedimientos quirúrgicos preventivos hasta la esterilización de equipos médicos y la promoción de estilos de vida saludables. Su enfoque principal radica en asegurar la calidad de la atención médica desde una perspectiva preventiva, colaborando estrechamente con otros profesionales de la salud para ofrecer una atención integral a la comunidad.

En consonancia con lo anterior, la labor de los instrumentadores quirúrgicos en la atención primaria en salud se alinea estrechamente con las políticas de salud pública establecidas por la Ley 1122 de 2007, que busca garantizar la salud de la población mediante acciones dirigidas tanto a nivel individual como colectivo, reconociendo que los resultados de estas acciones son indicadores clave de las condiciones de vida, bienestar y desarrollo. Así, el trabajo conjunto entre los profesionales de la salud, incluidos los instrumentadores quirúrgicos, asegura la eficiencia y eficacia de las estrategias implementadas para promover una sociedad saludable y con hábitos saludables, contribuyendo al avance continuo en el ámbito de la salud pública en Colombia.

Materiales y métodos

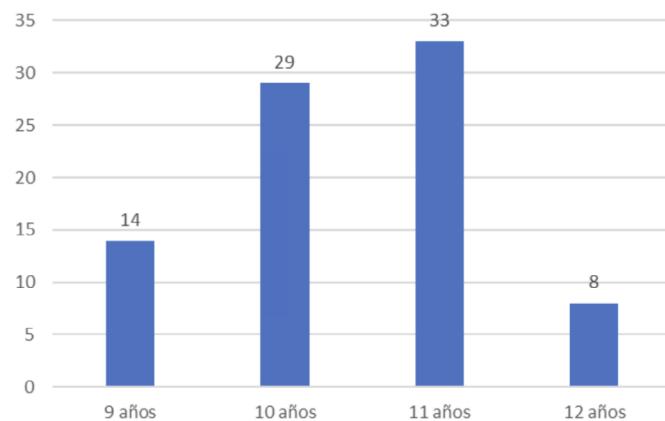
El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo de tipo descriptivo y un diseño intervencional pedagógico, orientado a caracterizar los conocimientos, percepciones y prácticas de autocuidado e higiene personal en niños de 4° y 5° grado de la institución educativa Jorge Eliécer Gaitán. Según Hernández *et al.* (12), este enfoque se basa en la recolección y análisis de datos para describir fenómenos con objetividad, a partir del uso de instrumentos estructurados. En primera instancia, se aplicó una encuesta específica con el propósito de caracterizar los conocimientos y hábitos de higiene de los estudiantes a una población de estudio compuesta por 84 alumnos, siguiendo criterios de inclusión que abarcaban únicamente a niños de la jornada matutina de 4° y 5° grado, mientras se excluían aquellos con diferentes grados de escolaridad o problemas cognitivos.

La fase inicial del estudio se centró en la aplicación de la encuesta, destinada a recopilar datos cuantitativos sobre los conocimientos y prácticas de higiene de los niños. Posteriormente, se llevó a cabo una fase de sensibilización, en la que participaron estudiantes universitarios y se organizaron actividades lúdicas e interactivas en la institución educativa. Estas actividades tenían como objetivo promover la reflexión y el aprendizaje sobre la importancia del autocuidado y la higiene personal en un entorno educativo ameno y participativo.

Como resultado final, con base en los hallazgos obtenidos de las actividades lúdicas, se diseñó una pieza gráfica para recordar a los estudiantes la importancia de los cuidados personales para su salud y bienestar. Todo el proceso de investigación se llevó a cabo con estricta adhesión a los principios éticos, obteniendo el consentimiento informado de los padres o tutores legales de los niños participantes, así como el disentimiento informado de los propios niños para garantizar su comprensión voluntaria y su derecho a retirarse en cualquier momento. Además, se resguardó la privacidad y confidencialidad de la información recolectada mediante identificadores para proteger la identidad de los participantes. En todo momento se promovió un ambiente seguro y respetuoso durante las actividades, priorizando el bienestar y los derechos de los participantes, de acuerdo con los principios éticos establecidos en el artículo 11 de la Resolución 8430 de 1993 sobre investigación con seres humanos.

Resultados

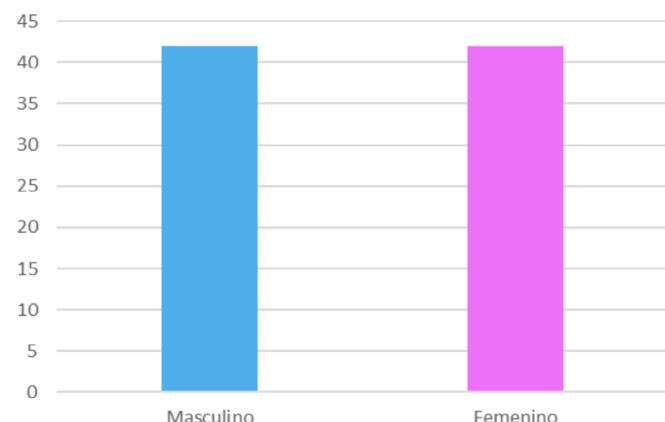
Figura 1. Edad de los niños participantes



Fuente: elaboración propia.

La figura 1 revela que la mayoría de los niños participantes se sitúan entre 10 años (35 %) y 11 años (39 %). Un porcentaje menor tiene 9 años (17 %), mientras que un 9 % corresponde a niños de 12 años.

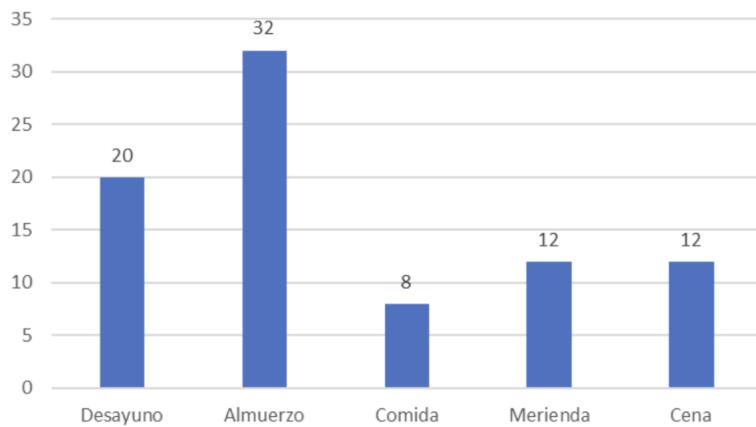
Figura 2. Género de los niños y niñas participantes



Fuente: elaboración propia.

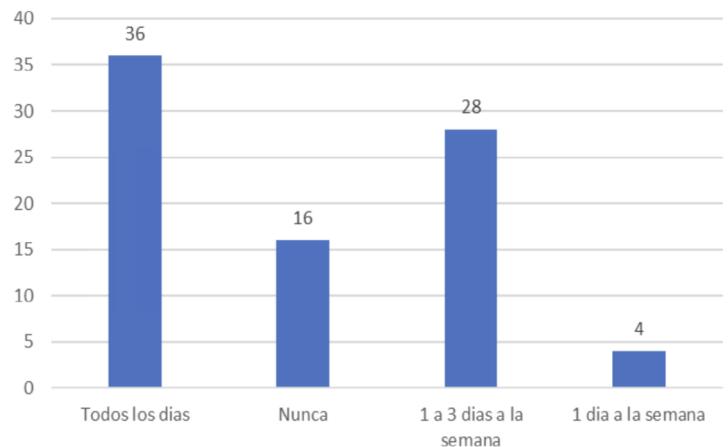
La figura 2 ilustra una distribución equitativa entre géneros en los cursos de 4° y 5° grado, con un total de 84 estudiantes. En el 4° grado se observa un grupo compuesto por 36 niños, divididos en 18 niñas y 18 niños. En contraste, en 5° grado hay un total de 48 niños, distribuidos en 24 niñas y 24 niños.

Figura 3. Consumo de comidas al día



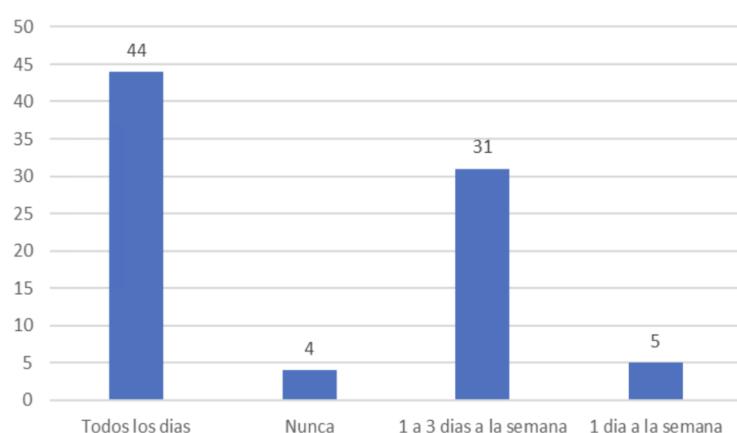
Fuente: elaboración propia.

En cuanto al consumo de comidas diario, se observa que el 68,3 % de los niños incorpora estándares de una dieta saludable, mientras que un 76,6 % disfruta de meriendas. Estos datos sugieren que los niños están recibiendo una alimentación que cumple con las recomendaciones de profesionales médicos y nutricionistas. Es fundamental destacar que una nutrición adecuada es crucial para el crecimiento, el desarrollo cognitivo, el rendimiento escolar y la salud futura de los niños, como se representa en la figura 3.

Figura 4. Frecuencia del consumo de verduras

Fuente: elaboración propia.

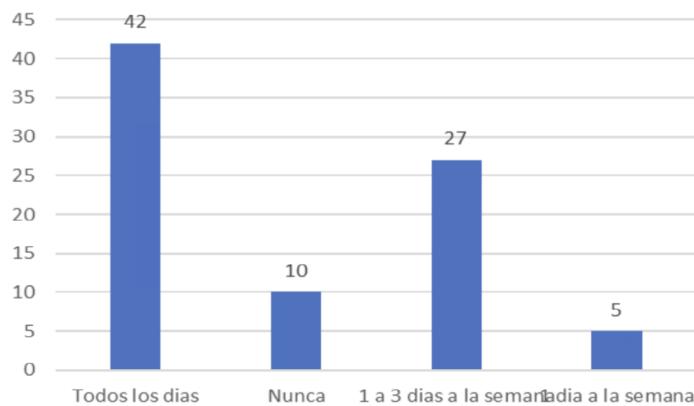
El análisis del consumo de verduras revela que el 43 % de los niños las incluye en su dieta diaria, mientras que el 33 % las consume entre uno y tres días por semana. Por otra parte, el 19 % no incorpora verduras en su alimentación y solo el 5 % consume vegetales una vez a la semana. Estos hallazgos se ilustran en la figura 4.

Figura 5. Frecuencia del consumo de frutas

Fuente: elaboración propia.

La anterior figura (figura 5) muestra que existe un consumo significativo de frutas entre los niños encuestados. El 52 % las consume diariamente, seguido por el 37 % que lo hace entre uno y tres días por semana. Sólo un pequeño porcentaje, el 6 % consume frutas una vez a la semana, mientras que el 5 % restante no incluye frutas en su dieta.

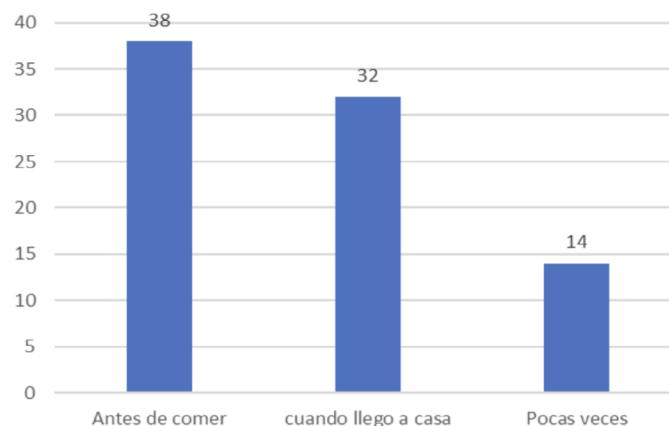
Figura 6. Frecuencia del consumo de carnes



Fuente: elaboración propia.

Según la figura 6, la frecuencia del consumo de carnes varía entre los estudiantes. La mitad de ellos (50 %) la incluye en su dieta diariamente, mientras que el 32 % lo hace entre una y tres veces por semana. Por otra parte, el 12 % no consume carne y sólo el 6 % lo hace una vez por semana

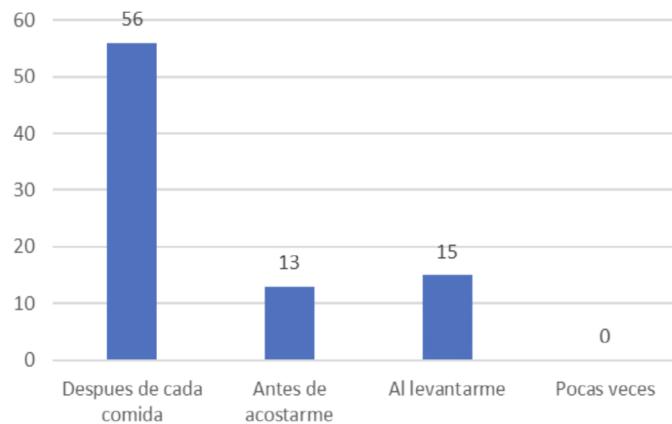
Figura 7. ¿Cuándo te lavas las manos?



Fuente: elaboración propia.

La figura 7 muestra que el 45 % de los niños tienen el hábito de lavarse las manos antes de comer. Además, el 38 % se desinfecta sus manos al llegar a casa, mientras que el 17 % realiza esta actividad ocasionalmente.

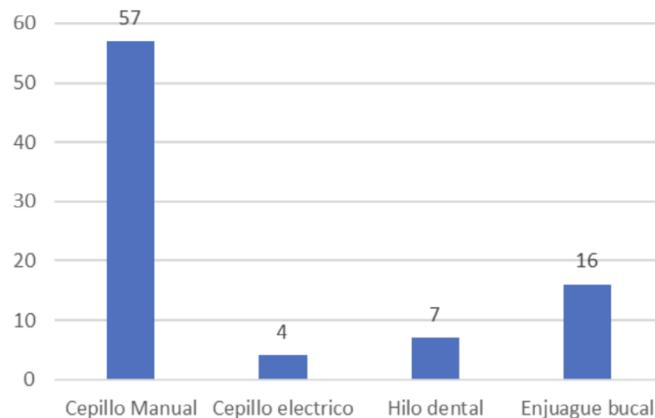
Figura 8. ¿Cuándo te lavas los dientes?



Fuente: elaboración propia.

La figura 8 ilustra el comportamiento de los niños respecto al lavado dental. Se observa que el 67 % se cepillan los dientes después de cada comida, mientras que el 18 % lo hace al levantarse y el 15 % antes de acostarse. Es importante destacar que ninguno de los niños encuestados indicó cepillarse los dientes "pocas veces".

Figura 9. ¿Qué utilizas para tu higiene dental?



Fuente: elaboración propia.

La figura 9 muestra las preferencias de los niños en cuanto a los instrumentos para el cuidado dental. El 68 % utiliza cepillo manual, el 19 % recurre al enjuague bucal, el 8 % emplea seda dental y sólo un 5 % utiliza cepillo eléctrico. Entre las combinaciones de herramientas más comunes se destaca que 20 niños utilizan cepillo manual, seda dental y enjuague bucal, mientras que 22 de ellos optan por el cepillo manual y el enjuague bucal. Además, sólo dos niños utilizan cepillo manual e hilo dental en su rutina de higiene bucal.

Adicionalmente, se llevó a cabo la sensibilización sobre la importancia del cuidado e higiene personal con una feria de autocuidado, en la que se instalaron stands sobre salud visual, auditiva y bucal. Se realizaron actividades prácticas que pusieron a prueba las habilidades psicomotrices de los niños como resolver laberintos, pintar y juegos interactivos.

Estas actividades mostraron de manera lúdica y didáctica cómo los conceptos de salud pueden aplicarse en situaciones cotidianas. También se hizo énfasis en la importancia del lavado de manos a través de un cuento creado por estudiantes de Instrumentación Quirúrgica de la asignatura de Atención Primaria en Salud. Por medio de esta narrativa, se destacó la importancia de lavarse las manos adecuadamente, haciendo énfasis en los "5 momentos del lavado social". Esta actividad contribuyó a reforzar los conocimientos adquiridos sobre higiene personal y autocuidado. Además, se impartió una charla sobre salud alimentaria, en la que se incentivó a los niños a adoptar hábitos alimenticios saludables. Para reforzar este mensaje, se hizo una actividad práctica denominada "Vamos a mercar", en la que los estudiantes identificaron y seleccionaron alimentos que deben incluirse regularmente en la dieta diaria.

Con estudiantes de Atención Primaria en Salud y Competencias Comunicativas se creó un entorno educativo y lúdico para resaltar la importancia del autocuidado y la promoción de hábitos saludables entre los niños. Además, a través de un póster gráfico, se reforzó aún más el mensaje sobre la importancia de los cuidados personales para la salud y el bienestar de los alumnos, motivándolos a adoptar prácticas de autocuidado para mejorar su calidad de vida.

Discusión y Conclusiones

El autocuidado abarca una amplia gama de acciones que un individuo realiza para promover y mantener su salud, así como para prevenir y gestionar enfermedades. Este concepto incluye aspectos tales como la atención a la higiene personal y general, la elección y calidad de la alimentación, el estilo de vida, que abarca desde la práctica de actividades deportivas hasta la participación en actividades recreativas, así como la consideración de factores ambientales, socioeconómicos y culturales que influyen en la salud. Además, el autocuidado implica la toma responsable de decisiones relacionadas con la automedicación (1). Es importante comprender que el cuidado personal no es meramente un objetivo de las intervenciones

del sistema de salud, sino que representa un conjunto de conocimientos que la persona va construyendo a lo largo de su vida, basado en la información adquirida en su entorno familiar, comunitario y educativo, así como en sus experiencias cotidianas (13).

En ese sentido, este estudio analizó el autocuidado e higiene personal en el contexto escolar, lo cual permitió identificar que un número significativo de estudiantes está más dispuesto a cuidar de sí mismo, aunque se observó que algunos niños aún no reconocen la importancia de este aspecto. Estos resultados son comparables con lo reportado por Gavela *et al* (14), en cuyo estudio refieren que los niños tienen una mayor adherencia a las prácticas de cuidado personal como lavarse las manos antes de tomar lonchera y comer, después de jugar, debido al miedo de contagiarse con gripe, y a otra práctica como el cepillarse los dientes después del almuerzo, y la higiene personal que se ve reflejada en que los niños se peinen, amarren los zapatos, se limpien la nariz, y se bañen.

Los resultados del estudio revelaron que la mayoría de los niños de primaria llevan a cabo el lavado de manos con regularidad, antes de las comidas y al llegar a casa, así como el cepillado y cuidado dental. Se observó que existe una minoría de alumnos que no realiza esta práctica con la misma frecuencia. Estos hallazgos guardan similitud con los obtenidos por Blanco (15), quien encontró que, en general, los niños tienen buenos hábitos de lavado de manos, aunque un 9,4 % de los participantes no lo realiza con la frecuencia adecuada. Por lo tanto, es importante inculcar desde una edad temprana la importancia del lavado de manos como hábito, ya que contribuye al bienestar del niño y ayuda a prevenir enfermedades. Además, el estudio de Blázquez *et al* (16) resalta que las prácticas de autocuidado, como la higiene diaria y el lavado de manos después de usar el baño, así como la protección adecuada contra el frío y la exposición al sol para prevenir enfermedades. Este tipo de prácticas no sólo promueven la salud física, sino que también contribuyen a la libertad de expresión, la seguridad y la autonomía en los niños.

Así mismo, el estudio realizado por Gómez (17) en niños de 6 a 10 años en situación de abandono reveló que las prácticas de autocuidado se centran principalmente en actividades como el lavado de manos, el baño independiente y el cepillado de los dientes. Además, se observaron conductas de cuidado antes de participar en actividades deportivas, como el alistamiento de la ropa y la higiene personal. Complementando estos hallazgos, la investigación de Mikhaylova *et al* (18), destaca que la autonomía en el autocuidado está influenciada por factores como la edad y el sexo, y hace énfasis en la necesidad de desarrollar habilidades de autocuidado desde una edad temprana. Ambos estudios coinciden en que el fortalecimiento de la autonomía en el autocuidado es esencial para la salud y el bienestar infantil, especialmente en contextos en los que la capacidad de gestionar el autocuidado de manera independiente puede ser crucial para el desarrollo general y la adaptación de los niños.

En relación con el consumo de comidas al día, el 68,3 % sigue una dieta saludable, incluyendo regularmente verduras y frutas. Estos resultados coinciden con un estudio en España, que

destaca la importancia de consumir tres comidas principales diarias y alimentos como cereales integrales, frutas, verduras, lácteos y proteínas (19). Además, el estudio de Puri *et al* (20) resalta que una nutrición adecuada durante la infancia no sólo beneficia la salud física, sino también el desarrollo cognitivo a lo largo de la vida. Esto sugiere que las prácticas de autocuidado alimenticio tienen un impacto significativo en el bienestar general y el desarrollo intelectual de los niños.

El estudio realizado por Jiménez *et al* (21) indica que los niños reconocen que el consumo de frutas y verduras contribuye a su bienestar, por lo que procuran incluirlos en su dieta y evitar el consumo de gaseosas y dulces. Este comportamiento lo comparten con sus padres, señalando que no es beneficioso para la salud.

Durante el estudio se diseñaron actividades recreativas y lúdicas destinadas a fortalecer la comprensión del autocuidado y resolver dudas sobre la higiene personal entre los niños participantes. Sin embargo, se identificaron algunas limitaciones notables, como la falta de control sobre el entorno familiar y escolar de los niños, lo que pudo influir en sus prácticas de autocuidado. A pesar de estas limitaciones, tanto los estudiantes como los docentes demostraron una respuesta positiva al participar activamente en las actividades propuestas. Esta colaboración fue fundamental para obtener resultados significativos y pertinentes para la investigación.

Los resultados obtenidos destacan la efectividad de la implementación de diversas estrategias y metodologías didácticas para fomentar el autocuidado y la higiene personal en niños. Estas prácticas generan respuestas positivas que fortalecen el compromiso con el autocuidado. En este contexto, la investigación de Herrera *et al* (22) subraya cómo el apoyo constante de educadores y familias en la etapa inicial de la educación es crucial para el éxito de estas estrategias, permitiendo un entorno más receptivo y adaptado a las necesidades cambiantes de los niños. Este enfoque integral confirma que el acompañamiento efectivo y la colaboración entre todos los actores involucrados son fundamentales para la promoción exitosa del autocuidado y la higiene personal.

Es importante llevar a cabo investigaciones sobre el autocuidado para identificar las áreas de oportunidad y las fortalezas de la población, así como las estrategias más efectivas para promover hábitos saludables. En este contexto, las instituciones educativas desempeñan un papel fundamental al fomentar la salud y prevenir enfermedades entre los niños, motivándolos a cuidarse y adoptar prácticas saludables. Se recomienda priorizar la revisión de las tablas nutricionales de los refrigerios escolares y colaborar estrechamente con los padres para brindar una formación integral a sus hijos, especialmente en temas de alimentación e higiene. Estos aspectos han sido identificados como áreas que requieren fortalecimiento entre los estudiantes y podrían beneficiarse del apoyo de profesionales expertos, como enfermeros, nutricionistas, médicos e instrumentadores quirúrgicos. Esta colaboración multidisciplinaria

permitiría establecer una conexión directa con actividades de salud pública orientadas a la educación.

En conclusión, los resultados obtenidos a partir del análisis de las encuestas aplicadas permitieron evidenciar una limitada conciencia sobre prácticas básicas de autocuidado e higiene personal, influenciada en gran medida por factores del entorno familiar. La información recolectada se tabuló y analizó de manera descriptiva, lo cual facilitó la identificación de patrones comunes en los hábitos de los niños. A partir de estos hallazgos, se diseñó e implementó una estrategia educativa basada en actividades lúdicas e interactivas que promovieron la reflexión y la apropiación de conocimientos sobre autocuidado. Esta intervención mostró un impacto positivo en la concienciación y la aplicación de buenos hábitos de higiene, especialmente en los estudiantes de primaria.

En ese sentido, el uso de estrategias pedagógicas estructuradas puede fortalecer significativamente las prácticas de autocuidado infantil. Además, se resalta la importancia de enseñar estos hábitos desde una edad temprana, involucrando tanto a la escuela como a la familia en el proceso formativo. Finalmente, se reafirma que el autocuidado no sólo es una competencia personal, sino también un compromiso social que debe promoverse de manera continua en el ámbito educativo.

Declaración de Conflicto de Intereses

Los autores declaran que no existe conflicto de interés.

Referencias

1. Lloyd JK. School Health as a Strategy to Improve Both Public Health and Education. Annual Review of Public Health. 2019 Abril; 40. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-040218-043727>.
2. Chyke D, David N, Gross Cohn E, Electra P, Seleshi Ayalew A, Mehek S et al. Community engagement education in academic health centers, colleges, and universities. Journal of Clinical and Translational Science. 2022 Julio; 6(1). <https://doi.org/10.1017/cts.2022.424>.
3. Rubio Romero JA. Política integral de atención en salud y la educación en áreas de la salud. *Revista Colombiana de Obstetricia y Ginecología*. 2016 Junio; 67(2). <https://doi.org/10.18597/rcog.387>.
4. Organización Mundial de la Salud. Self-care interventions for health. Geneva; 2022.
5. Hopkins J, Narasimhan M. Access to self-care interventions can improve health outcomes for people experiencing homelessness. The BMJ. 2022 Marzo. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-068700>.

6. Orem D. La enfermería y el autocuidado España , editor. Barcelona: by Mosby-Year Book; 1983.
7. A journal for all water-related research. Nat Water. 2023 January ; 1(1). <https://doi.org/10.1038/s44221-023-00026-3>.
8. Manjulaa N, Mandip A, Wim Van L. Self-care interventions and practices as essential approaches to strengthening health-care delivery. Lancet Glob Health. 2023 Jan; 11(1). Doi: 10.1016/S2214-109X(22)00451-X.
9. Ley 184/2002. Boletín Oficial del Estado N°45.046. [Online]. [cited 2002 Diciembre 27].
10. Fowler, Garr D, Di Pietro M, Stanley. Enhancing primary care and preventive services through Interprofessional practice and education. Isr J Health Policy Res. 2020 Mar; 9(12). <https://doi.org/10.1186/s13584-020-00371-8>.
11. Suárez Rozo L, Puerto García S, Rodríguez Moreno, Ramírez Moreno J. La crisis del sistema de salud colombiano: una aproximación desde la legitimidad y la regulación. *Revista Gerencia política de salud*. 2017 Agosto; 16(32): p. 34-50. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.rgps16-32.cssc>.
12. Hernández Sampieri, Fernández Collado C, Baptista Lucio DP. Metodología de la investigación. Sexta Edición ed. C.V. SAD, editor. México: McGraw Hill; 2014.
13. Hoffmeister L, Moya , Vidal , Benadof. Factors associated with early childhood caries in Chile. Gaceta Sanitaria. 2016 February; 30(1). <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2015.09.005>.
14. Gavela Pérez, Parra Rodríguez, Vales Villamarín, Pérez Segura, Mejorado Molano, Garcés et al. Relación de los hábitos alimentarios, los patrones de sueño y el grado de actividad física con el grado de obesidad en niños y adolescentes. Endocrinología, Diabetes y Nutrición. 2023 Septiembre; 70(3): p. 10-17. <https://doi.org/10.1016/j.endinu.2022.04.006>.
15. Blanco Jiménez S. Educar en salud: intervención educativa sobre hábitos saludables en educación primaria. Propuesta didactica. [tesis] , editor. [Valladolid]: Universidad de Valladolid; 2019.
16. Blázquez Sánchez N, Rivas Ruiz F, Bueno Fernández S, Arias Santiago S, Fernández Morano MT, de Troya Martín M. Validación de un cuestionario para el estudio sobre hábitos, actitudes y conocimientos en fotoprotección en la población adultojuvenil: cuestionario CHACES. Actas dermosifiliográficas. 2020 Septiembre; 111(7). <https://doi.org/10.1016/j.ad.2020.02.002>.
17. Gómez Hidalgo SI. Prácticas deportivas que promueven la apropiación del autocuidado con niños de 6 a 10 años en situación de abandono. [tesis] , editor. [Bogotá]: Universidad Pedagógica Nacional; 2020.

18. Mikhaylova, Bochkor, Osipova, Popov D, Chepeleva, Rybakova E. Child self-care autonomy in health (scale for parents): development, internal structure, and sex/age correlates. *Front Psychol.* 2023 Aug; 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1243400>.
19. Carrillo Laura G, Manchego Miñope GDP. Prácticas de autocuidado y peso materno en gestantes atendidas en el Centro de Salud Edificadores Misti, Arequipa, febrero - mayo 2022 [tesis], editor. [Arequipa]): [Universidad Católica de Santa María]); 2022.
20. Puri S, Shaheen, Grover B. Nutrition and cognitive health: A life course approach. *Front Public Health.* 2023 Mar; 11. doi: 10.3389/fpubh.2023.1023907.
21. I Jiménez Boraita R, Arriscado Alsina D, Gargallo Ibort, Dalmau Torres. Hábitos y calidad de vida relacionada con la salud: diferencias entre adolescentes de entornos rurales y urbanos. *Anales de pediatría.* 2022 Marzo; 96(3). <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2020.11.022>.
22. Herrera Rivera O, Álvarez M, Coronado A, Guzmán N. Acompañamiento en educación inicial: voces de sus protagonistas en apertura al cambio. *Educación y Humanismo.* 2020 Septiembre; 22(39). <https://doi.org/10.17081/eduhum.22.39.3858>.