



English



Spanish



Preescolar

Ambientes Saludables

Mantenerse saludable: entornos saludables

Seguir las políticas relacionadas con la salud de su programa ayudará a que usted y los niños bajo su cuidado se mantengan saludables y seguros. Ser proactivo es su mejor curso de acción cuando se trata de salud y seguridad. Esta lección se enfoca en cómo puede limpiar, higienizar y desinfectar para prevenir la propagación de enfermedades.

Objetivos

- Enumere las formas en que se pueden propagar las enfermedades infecciosas.
- Describir las prácticas de higiene que previenen la propagación de enfermedades infecciosas.
- Distinguir entre limpiar, higienizar y desinfectar.
- Implementar prácticas de higiene para reducir la propagación de enfermedades infecciosas.



Aprender



Saber

La importancia de los entornos saludables

¿Alguna vez has ido a un restaurante y te has sentado en una mesa pegajosa o has encontrado comida seca en tu tenedor? ¿Alguna vez has dudado en coger un bolígrafo en el banco o en el supermercado porque la persona que tienes delante estaba resfriada? ¿Alguna vez has bajado el asiento de un baño público con el pie solo para evitar tocarlo? ¿Alguna vez te has alojado en una habitación de hotel que te hizo querer evitar tocar el edredón o el control remoto?

La mayoría de las personas han experimentado algunas de estas situaciones incómodas y estresantes relacionadas con la salud. Como adultos, podemos responder a tales situaciones visitando un restaurante u hotel diferente, o lavándonos las manos tan pronto como salimos del banco o del baño. Queremos mantenernos saludables y queremos creer que nuestros entornos están razonablemente limpios. Los niños y sus familias tienen estos mismos deseos. Los programas de desarrollo infantil deben proporcionar entornos que estén limpios y que eviten la propagación de enfermedades transmisibles. Es su responsabilidad asegurarse de que los niños tengan un entorno seguro y saludable para jugar y aprender.

gérmenes

Los gérmenes son la causa de las enfermedades infecciosas. Desafortunadamente, los gérmenes no se pueden ver a simple vista y generalmente se transmiten sin que nos demos cuenta. Los gérmenes se transmiten como resultado de:

- **Contacto directo** : tocar el fluido de la infección de otra persona (p. ej., saliva, moco nasal), transmitido a través de objetos ambientales, como juguetes, manijas de gabinetes, equipos o de persona a persona. Solo se necesita una pequeña gota de líquido para que se produzca la transmisión.
- **Respiratorio** : Se transmite por la boca y la nariz a través del aire cuando alguien estornuda o tose.

- **Infecciones de la sangre** : se propagan cuando la sangre y, a veces, otros fluidos corporales que pueden contener sangre, ingresan al torrente sanguíneo de otra persona.
- **Transmisión fecal-oral** : se transmite a la boca de una persona (oral) a través de las manos sucias con heces que tocan alimentos, superficies u objetos. Los gérmenes de las heces son invisibles. Las manos y las superficies pueden parecer limpias, aunque los gérmenes de las heces aún pueden estar presentes. La enfermedad por transmisión fecal-oral puede enfermar gravemente a adultos y niños.

No hay forma de eliminar por completo la transmisión de gérmenes, especialmente con todo el juego y el intercambio de materiales que ocurre en las aulas de preescolar, pero hay formas de disminuir la transmisión de gérmenes entre los niños, el personal y las familias. Además de seguir las políticas relacionadas con la salud de su programa, es esencial que cumpla con los requisitos de limpieza y saneamiento de su programa y siga los procedimientos adecuados de lavado de manos (consulte la Lección dos para obtener más información sobre el lavado de manos).

Limpieza, sanitización y desinfección: ¿cuál es la diferencia?

Aunque a menudo usamos las palabras limpieza, higienización y desinfección indistintamente, cada una tiene su propio significado. Para proporcionar un entorno seguro y saludable para los niños, debe comprender la diferencia entre cada término (Academia Estadounidense de Pediatría, Asociación Estadounidense de Salud Pública, Centro Nacional de Recursos para la Salud y la Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana, 2019). Esto le ayudará a saber qué productos están diseñados para cada propósito.

1. *Limpiar* significa eliminar la suciedad o los desechos de una superficie y, a veces, implica frotar o frotar para eliminar los desechos. Por ejemplo, rocía una mesa con una mezcla de agua y detergente para eliminar los productos alimenticios y los desechos después de una comida.
2. *Desinfectar* significa reducir los gérmenes en una superficie. Cuando desinfectas una superficie, cumple con la mayoría de las normas sanitarias. Los productos desinfectantes generalmente no son efectivos a menos que la

superficie se haya limpiado primero. Después de limpiar la mesa con detergente y agua, rocíe una mezcla aprobada de agua y lejía para desinfectar la mesa y matar los gérmenes.

3. *Desinfectar* significa destruir la mayoría de los gérmenes en una superficie. A menudo es necesario desinfectar una superficie cuando ha estado en contacto con fluidos corporales. La desinfección generalmente requiere una mezcla más fuerte de lejía y agua. Se deben desinfectar los cambiadores, los lavabos, los inodoros y las encimeras.

Tenga en cuenta que los niños en edad preescolar no deben estar cerca de superficies, materiales y juguetes (incluidas las mesas de comidas y refrigerios y las áreas de baño) mientras se sanean o desinfectan las superficies o los artículos. La inhalación de productos químicos a medida que se aplican puede ser peligrosa. Todos los productos químicos deben estar bajo llave y fuera del alcance de los niños. Sin embargo, los niños pueden ayudar con el proceso de limpieza según corresponda (p. ej., ayudando a limpiar una mesa con agua y jabón después de la hora de comer).

Cualquier producto que use para limpiar, higienizar o desinfectar debe estar aprobado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) para garantizar que sea seguro para su uso. Cuando limpie, higienice o desinfecte, debe seguir los procedimientos aprobados. Por lo general, esto significa lavar los materiales o la superficie a mano con jabón o detergente y agua, higienizar o desinfectar y dejar que el objeto se seque al aire. También puede usar un lavavajillas para desinfectar juguetes o materiales si tiene una configuración de desinfección o una opción de alta temperatura.

El Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU. (DHHS) y los Centros para el Control de Enfermedades (CDC) recomiendan que si no hay disponible un desinfectante aprobado por la EPA, debe usar una solución fresca de lejía con cloro. Se debe hacer una nueva tanda de blanqueador con cloro todos los días. Todas las soluciones de cloro comienzan a degradarse después de 24 horas. El DHHS y los CDC brindan las siguientes pautas sobre la preparación y el uso de la solución:

- Agregue 1 cucharada de lejía a 1 cuarto de galón (4 tazas) de agua. Para un mayor suministro de desinfectante, agregue $\frac{1}{4}$ de taza de lejía a 1 galón (16 tazas) de agua.
- Déjalo reposar de 3 a 5 minutos.
- Enjuague la superficie con agua limpia.

□ Ver

Para ayudarlo a pensar sobre su papel en el mantenimiento de un entorno de clase limpio, mire el siguiente video que resume la información cubierta en esta lección sobre cómo mantener su clase saludable.

Precauciones estándar y universales

Otra forma de reducir el riesgo de transmisión de microorganismos (gérmenes) que pueden causar infección es practicar precauciones estándar o universales. Las precauciones estándar cubren todas las situaciones en las que puede entrar en contacto con fluidos corporales, pero las precauciones universales se aplican específicamente al contacto con sangre y no se aplican al contacto con heces, secreciones nasales, esputo, sudor, lágrimas, orina, saliva o vómito a menos que estos fluidos corporales también contienen sangre. En entornos de cuidado infantil, las precauciones estándar implican el uso de barreras para evitar el contacto con fluidos corporales de otra persona, así como la limpieza y desinfección de superficies contaminadas. Puede leer más sobre las precauciones estándar en la hoja informativa *Precauciones estándar y universales que se aplican a los entornos de cuidado infantil* que se adjunta a continuación.

Las barreras que puede usar para ayudar a prevenir el contacto con fluidos corporales pueden incluir:

- Papel de mesa para pañales desechable resistente a la humedad
- toallas desechables
- Guantes
- Bolsas de plástico, bien selladas

Siempre debe usar guantes desechables no porosos cuando pueda haber sangre o fluidos corporales que contengan sangre. Es mejor usar una marca de guantes sin látex, ya que algunos niños bajo su cuidado pueden ser alérgicos al látex.

Los guantes son opcionales para el cambio de pañales y el contacto con otros fluidos corporales descritos anteriormente, pero consulte con su entrenador, formador o administrador para conocer las veces que las pautas de su programa o servicio recomiendan el uso de guantes.

Siempre que use guantes, debe practicar una buena higiene de manos. Consulte [la Lección dos](#) para obtener más información sobre el lavado de manos y [la Lección tres](#) para obtener más información sobre los procedimientos de uso de guantes.

Hacer

Su papel es fundamental para garantizar que su salón de clases sea un ambiente limpio y saludable donde los niños aprendan y prosperen. Esta sección describe lo que puede hacer para mantener su salón de clases saludable y la sección Aplicar proporciona un cronograma más detallado para ayudar a apoyar prácticas saludables.

Mantener su salón de clases saludable

Juguetes y Materiales para el Aula

Muchos niños pueden usar un juguete todos los días. Los juguetes pueden convertirse en un hogar para los gérmenes, especialmente si los niños se los meten en la boca, tosen o estornudan sobre ellos, o los tocan después de ir al baño. Es muy importante limpiar y desinfectar periódicamente los juguetes de su habitación:

- Mantenga una caja o contenedor con la etiqueta "juguetes sucios". Cuando un niño se lleve un juguete a la boca, tosa o estornude, coloque el juguete en el contenedor. De acuerdo con la Academia Estadounidense de Pediatría, puede guardar agua jabonosa en el contenedor o el contenedor puede ser un lugar seco para guardar juguetes hasta que pueda limpiarlos. Asegúrese de haber limpiado y desinfectado el juguete antes de devolverlo al entorno de aprendizaje.
- Limpie los espacios de actividad, la ropa para disfrazarse y los juguetes de tela lavables a máquina al menos una vez por semana.

- Limpie los sombreros diariamente.
- Limpie los juguetes con boca después de cada uso y desinfectelos diariamente.
- Puede poner los juguetes de plástico en el lavavajillas para limpiarlos y desinfectarlos.

Superficies del aula

Muchas superficies en su salón de clases probablemente sirvan para múltiples propósitos. Tal vez sirva bocado en una mesa que luego se usa para los rompecabezas, o los niños usan el mismo fregadero para lavarse las manos después de usar el baño o después del arte. Limpiar, higienizar y desinfectar las superficies en un horario puede ayudarlo a mantener un ambiente saludable. Aquí hay pautas para las superficies en su habitación:

- Limpie y desinfecte los teclados de las computadoras después de cada uso.
- Limpie y desinfecte las perillas y manijas de las puertas diariamente.
- Limpie y desinfecte las superficies de preparación de alimentos antes y después de cada uso.
- Limpie y desinfecte los platos después de cada uso.
- Limpie y desinfecte las mesas y bandejas de alimentos antes y después de cada uso.
- Limpie las encimeras después de cada uso y desinfecte diariamente.
- Limpie el refrigerador mensualmente si tiene uno en su salón de clases.
- Limpie los pisos diariamente.
- Limpie y desinfecte diariamente el bebedero.
- Limpie los receptores telefónicos diariamente.
- Aspire las alfombras diariamente.

Debido a que los insectos y los roedores pueden prosperar incluso con las migajas más pequeñas que no limpie y deseche adecuadamente, es importante tener una rutina diaria que evite cualquier posibilidad de infestación. Recuerda:

- Limpie la comida derramada de inmediato.
- Guarde los alimentos no perecederos en recipientes gruesos de plástico o metal con tapas herméticas.
- Después de su uso, almacene la comida para mascotas en recipientes a prueba de roedores y nunca deje la comida para mascotas afuera durante la noche.
- Deseche la basura interior y la basura diariamente.
- Lave los contenedores de basura interiores frecuentemente con agua y jabón.

Áreas de baño

El baño es el lugar donde es más probable que se propaguen los gérmenes y las bacterias. Es muy importante mantener limpias las áreas de baño. Estas pautas lo ayudarán a limitar la contaminación:

- Limpie y desinfecte las superficies para cambiarse después de cada uso.
- Limpiar y desinfectar fregaderos y grifos diariamente. Si el lavabo también se usa para rutinas que no son para ir al baño, desinfectelo después de usar el baño.
- Limpie y desinfecte las encimeras diariamente.
- Limpie y desinfecte los pisos diariamente.

Cunas y Ropa de Cama

En los programas de día completo, es importante proporcionar un entorno saludable para dormir. Los piojos y las infecciones de la piel se pueden propagar a través de mantas o ropa de cama que se almacenan y limpian de forma inadecuada. Siga estas sugerencias para entornos de sueño saludables:

- Guarde la ropa de cama de cada niño (sábanas, mantas, almohadas, sacos de dormir) separada de la ropa de cama de los demás niños.
- Lave las sábanas y fundas de almohadas semanalmente y antes de que otro niño las use.
- Limpie las cunas semanalmente y antes de que las use otro niño.

- Lave las mantas mensualmente. Si las mantas tocan la piel del niño, límpiela semanalmente.

Abrigos, Sombreros y Efectos Personales

Los piojos y las infecciones de la piel también se pueden propagar a través de abrigos, chaquetas, sombreros y objetos personales que se almacenan y limpian de forma inadecuada. Siga estas sugerencias para mantener ambientes saludables:

- Guarde las pertenencias de cada niño (especialmente abrigos, sombreros y chaquetas que puedan tener contacto con el cabello) separadas de las pertenencias de los demás niños.
- Limpie los cubículos o los espacios de los casilleros antes de que los use otro niño

Si su programa utiliza una piscina u ofrece juegos acuáticos u otras experiencias en las que la ropa de los niños se puede mojar o incluso humedecer con el sudor, recuerde animar a los niños a colgar la ropa de juego para que se seque y llevarla a casa para lavarla todos los días. El moho y los hongos pueden crecer fácilmente en superficies húmedas y confinadas.

Completar este curso

Para obtener más información sobre lo que puede esperar de este curso, la *Reflexión sobre la competencia* de Ambientes Saludables y una lista de los recursos y actividades de Aprender, Explorar y Aplicar que se ofrecen a lo largo de las lecciones, visite la [Guía del Curso de Ambientes Saludables para Preescolares](#).

Tenga en cuenta que la sección Referencias y recursos al final de cada lección describe fuentes de referencia y recursos para encontrar información adicional sobre los temas tratados. A medida que completa las lecciones, no se espera que revise todas las referencias en línea disponibles. Sin embargo, le invitamos a explorar los recursos más a fondo si tiene interés o si lo solicita su formador, entrenador o administrador.

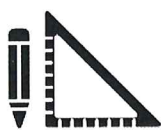
Precauciones estándar y universales: entorno de cuidado infantil

Comprender las precauciones estándar y universales en su salón de clases



Explorar

Parte de la creación y mantenimiento de entornos saludables implica ayudar a los niños pequeños a aprender sobre prácticas saludables, qué son los gérmenes y cómo ayudar a prevenir la propagación de gérmenes. Explore los recursos enumerados en la actividad *Ayudar a los niños pequeños a entender los gérmenes y las prácticas saludables* y haga una lista de algunas ideas que quiera probar en su salón de clases. ¿Qué actividades, libros o experiencias intentará ayudar a los niños a aprender sobre gérmenes o prácticas saludables? Comparta sus ideas con su entrenador, entrenador o administrador.



Cómo ayudar a los niños pequeños a comprender los gérmenes y las prácticas saludables

Desarrollar actividades o experiencias sobre prácticas saludables



Obligatorio: complete y revise este documento con su capacitador, supervisor o administrador



Aplicar

Es importante saber cuándo y cómo limpiar y desinfectar los materiales en su salón de clases. Utilice la *Guía para limpiar, higienizar y desinfectar* de Caring for our Children (2019) para ayudarlo a desarrollar un programa de limpieza.



Guía para la limpieza, higienización y desinfección

Sepa con qué frecuencia y qué limpiar, higienizar y desinfectar

GLOSARIO

Limpio:

Para eliminar la suciedad o los escombros de una superficie u objeto

Desinfectar:

Para destruir o eliminar la mayoría de los gérmenes de una superficie

Desinfectar:

Para reducir los gérmenes en una superficie u objeto para que cumpla con las pautas de salud



Demostrar

Q1 ¿Cuál de las siguientes es la mejor definición de "desinfectar"?*

- Para eliminar la suciedad y los escombros
- Para destruir la mayoría de los gérmenes en una superficie
- Para matar el moho y las bacterias en una superficie
- Para reducir los gérmenes en una superficie

Q2 ¿Verdadero o falso? La forma más eficaz de limpiar los juguetes es rociarlos con una mezcla de agua y lejía y luego secarlos al aire.*

- Verdadero
- FALSO

Q3 Un niño tenía diarrea en el baño. ¿Cuándo desinfectar las superficies?*

- Inmediatamente
- Al final del día
- Semanalmente
- Cuando llega personal de apoyo adicional o personal de limpieza

Referencias y recursos

- Academia Americana de Pediatría. (2019). Cuidando a Nuestros Niños, Estándares Nacionales de Desempeño de Salud y Seguridad. Academia Americana de Pediatría. <https://nrckids.org/CFOC/Database/3.2.1.4> y <https://nrckids.org>
- Aronson, SS, Bradley, S., Louchheim, S. y Mancuso, D. (2002). Modelo de políticas de salud para el cuidado infantil, 4.^a ed. Washington, DC: Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños.
- Aronson, SS y Spahr, PM (Eds., 2002). Niños pequeños sanos: un manual para programas. Washington, DC: Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños.
- Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2020). Hábitos saludables para prevenir la gripe. <https://www.cdc.gov/flu/prevent/actions-prevent-flu.htm>
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Centro Nacional de Inmunización y Enfermedades Respiratorias (NCIRD) (2020). Cómo limpiar y desinfectar las escuelas para ayudar a frenar la propagación de la gripe. <https://www.cdc.gov/flu/school/cleaning.htm>
- Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños NAEYC (2007). Mantenerse saludable: folleto para familias, maestros y niños. Washington, DC: Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños.

Centro de recursos de salud y seguridad para el cuidado infantil de Carolina del Norte (mayo de 2009). Información disponible llamando al 800-367-2229.

Ritchie, S. y Willer B. (2008). Salud: una guía para el estándar del programa de la primera infancia de NAEYC y los criterios de acreditación relacionados. Washington, DC: Asociación Nacional para la Educación de Niños Pequeños.

