

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 1 de 4

Lugar	J.I. COFINANCIADO SALAMANDRA
Fecha	22/06/2026
Tema	HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO BUCAL
Desarrollo	<p><i>El día de hoy se realiza movilización social en el JARDIN INFANTIL SALAMANDRA sobre HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO BUCAL, lo cual se realizo por medio de un stand con cartelera de imágenes ilustrativas, modelo de la boca y cepillo de dientes.</i></p> <p>Se resalta que, la higiene personal es el cuidado que se tiene con el cuerpo en todas sus partes externas, esto es indispensable para la salud personal, por lo que se deben conocer y practicar normas de Higiene Personal en el hogar, la escuela y la comunidad. La falta de medidas de higiene corporal puede ser causa de enfermedades como la sarna o escabiosis, la micosis y los hongos, entre otras. Los hongos y otros microorganismos que invaden la piel se alojan principalmente en las axilas, las ingles, entre los muslos y otras zonas del cuerpo donde hay humedad. Para evitar enfermedades de la piel es recomendable:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bañarse diariamente, utilizando abundante jabón. • Secar bien todas las partes del cuerpo luego del baño. • Cambiar a diario la ropa interior, camisas y otras prendas de vestir que estén en contacto directo con la piel. • Lavar la ropa de todo el grupo familiar con jabón. • Lavar frecuentemente el cabello utilizando champú. • Mantener las uñas limpias y cortas. • Secar cuidadosamente los oídos, sin introducir objetos para limpiarlos. • Acudir, en caso de enfermedad, al establecimiento de salud más cercano. <p>No es conveniente automedicarse. Las glándulas sudoríferas que se encuentran distribuidas por toda de piel, pueden aumentar la segregación durante momentos de angustia, tensión o emociones fuertes por lo que se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lavar bien las zonas de la piel de mayor sudoración, secarlas, usar desodorantes no irritables y talco que permitan mantenerlas secas. • Mantener los pies calzados y cómodos. <p>Higiene oral Los dientes son parte importante de nuestro cuerpo y cumplen funciones específicas durante la alimentación: cortar, rasgar, triturar. Los dientes se clasifican en incisivos, caninos, premolares y molares, cada uno de ellos tiene un papel fundamental para una adecuada alimentación y nutrición. Entre las enfermedades más comunes de los dientes se encuentran las caries, que son ocasionadas la falta de una adecuada higiene bucal. Las caries son una puerta de entrada a infecciones peligrosas, cuando se presentan deben atenderse rápidamente por el odontólogo para no tener que ser extraído el diente a causa de su mal estado. Un diente dañado además puede causar intensos dolores que afectan la asistencia de las personas a la escuela o trabajo.</p> <p>Para mantener dientes saludables se recomienda:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cepillar correctamente los dientes después de cada comida, al levantarse y antes de dormir. • Limpiar los dientes utilizando la técnica del barrido, para lo cual se coloca el cepillo con las cerdas hacia arriba, se presiona suavemente hasta llevar las cerdas del cepillo

 ALCALDÍA MAYOR DE BOGOTÁ D.C. SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO AYUDA DE MEMORIA	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 2 de 4

	<p>hacia abajo, con lo que se permitirá eliminar los restos de alimentos adheridos a los dientes.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Usar el hilo dental para remover restos de alimentos que han quedado entre los dientes. • No excederse ni consumir chucherías o golosinas entre comidas. • Visitar al odontólogo periódicamente, se recomienda hacerlo dos (2) o tres (3) veces al año. • Aplicar periódicamente solución de flúor, para lo cual se debe visitar al odontólogo. <p>Adicional se debe tener en cuenta los siguientes ítems:</p> <ul style="list-style-type: none"> • La práctica diaria de normas de aseo personal es básica para lograr salud individual y colectiva • La manipulación higiénica de los alimentos previene su contaminación y favorece la prevención de enfermedades • Un ambiente limpio es necesario para mantener un buen estado de salud • El agua potable es indispensable para mantener la salud. En caso de no tenerla, colocar dos (2) gotas de cloro (doméstico, sin colorante) por cada litro de agua y consumir una hora después. <p>Dicho lo anterior se resalta que los hábitos se deben crear y reforzar en el hogar.</p>		
Asistentes	Nombre	Cargo/Rol	Dependencia
	NATALY MORALES M.	NUTRICIONISTA	INFANCIA S.D.I.S.
	Yeni Patricia Morales	Responsable del servicio	J.I. Cof. Salamandra
Compromisos	Actividad	Responsable	Fecha límite
	Poner en práctica los hábitos de higiene personal	comunidad	Permanentemente
	Realizar lavado de manos constantes	comunidad	Permanentemente
Próxima reunión	Cuando se requiera.		
Elaboró	Nataly Morales Macias		

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 3 de 4

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
TEMA: HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO BUCAL	FECHA: 22/06/2026
	
	

	<p>PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL</p> <p>FORMATO AYUDA DE MEMORIA</p>	Código: FOR-GD-040
		Versión: 0
		Fecha: Memo I2024016440 – 18/06/2024
		Página: 4 de 4

EVIDENCIAS FOTOGRAFICAS	
TEMA: HIGIENE PERSONAL Y CUIDADO BUCAL	FECHA: 22/06/2026
	
	

Cra. 7 No. 32 - 16 / Ciudadela San Marín
Secretaría Distrital de Integración Social
Tel.: (1) 327 97 97
www.integracionsocial.gov.co

