

## OPINIÓN

### **Higiene y autocuidado en la escuela: bases para aprender y convivir mejor**

Jessica Durán Académica Carrera de  
Pedagogía en Educación Diferencial UDLA  
Sede Viña del Mar

Hablar de higiene y autocuidado en las escuelas no es solo referirse a hábitos básicos, sino a una dimensión clave del bienestar y del aprendizaje para todos. En los espacios educativos conviven estudiantes con diversas realidades, por lo que estos factores deben entenderse como una construcción colectiva, más que como una exigencia individual. La higiene personal influye en la autoestima, en la seguridad y en la forma en que los estudiantes se relacionan. Sentirse cómodo con uno mismo favorece la participación y la integración. Sin embargo, es fundamental abordar este tema con respeto, evitando juicios, ya que no todos cuentan con las mismas condiciones para sostener rutinas de cuidado. La escuela tiene un rol formativo esencial. Promover prácticas como el lavado de manos, el orden personal o el cuidado del entorno no es imponer normas, sino ofrecer herramientas para la vida. Estas acciones también fortalecen la convivencia, al fomentar el respeto por los espacios comunes y por los otros. Desde lo pedagógico, el autocuidado se vincula con la autonomía. Enseñar a los estudiantes a responsabilizarse de su bienestar implica acompañar, orientar y valorar sus avances. En este proceso, el rol docente es clave, no solo desde el discurso, sino desde el ejemplo cotidiano. Ahora bien, hablar de autocuidado en la escuela también exige una mirada inclusiva. En educación y en escuelas especiales, estos aprendizajes no solo son relevantes, sino muchas veces prioritarios. El desarrollo de habilidades de higiene y cuidado personal forma parte de la vida diaria y de la construcción de autonomía, especialmente en estudiantes que requieren apoyos permanentes o específicos. En estos contextos, el autocuidado se enseña desde la mediación, la adaptación y el respeto por los ritmos individuales. No se trata de homogenizar prácticas, sino de diversificarlas: apoyos visuales, rutinas estructuradas, acompañamiento directo y trabajo colaborativo con las familias son estrategias que permiten que cada estudiante avance desde sus propias posibilidades. Así, la enseñanza se transforma en una oportunidad concreta de inclusión, donde cada logro, por pequeño que parezca, tiene un profundo valor. Hoy más que nunca, la escuela está llamada a formar personas integrales. Y en ese camino, el autocuidado deja de ser un aspecto secundario para convertirse en un pilar silencioso, pero decisivo. Incorporarlo desde una mirada inclusiva, considerando también la experiencia de las escuelas especiales, permite avanzar hacia comunidades educativas más humanas, donde cuidar de sí mismo y de otros sea parte esencial de aprender a vivir juntos.