



Higiene

Lavado de manos

Para ayudar a prevenir la propagación de la enfermedad, lávese las manos con la mayor frecuencia posible, utilizando los siguientes 5 pasos.

1. Mojarse las manos con agua limpia y corriente.
2. Relájate, incluya el dorso de las manos y entre los dedos.
3. Lave por 20 segundos.
4. Enjuague con agua limpia y corriente.
5. Seque las manos con una toalla limpia o seque al aire.

Fuente: CDC

Ropa Limpia

Usar ropa lavada correctamente es importante para mantener nuestros cuerpos limpios. Nuestros cuerpos están constantemente sudando y desprendiendo células de la piel.

La ropa sucia puede albergar bacterias y suciedad.

Higiene Oral

Tener una buena higiene oral es importante por muchas razones. Algunas maneras de mantener su boca y dientes sanos son:

1. Cepillar los dientes durante 2 minutos, 2 veces por día. Los niños pequeños no tienen la destreza de cepillarse solo, por lo que necesitarán ayuda para cepillarse los dientes de leche.
2. Visite al dentista dos veces al año. Si su dentista y su seguro le permiten a su hijo ir cada 3 meses, aproveche eso.
3. Use hilo dental todos los días.

Fuente:

<http://www.mouthhealthy.org>

Bañarse

¡Bañarse todos los días es importante para sentirse y oler bien! Incorporar un baño o una ducha en la rutina de la mañana o la noche es un gran hábito para entrar.

Limpiar la Casa

Una manera importante para mantener nuestros cuerpos limpios y saludables es por la limpieza de la casa. Manteniendo limpios los platos, evitar que la basura se acumule en el hogar, y pasando la aspiradora pueden mantener las plagas (como hormigas, etc.) fuera de la casa.

Actividades para enseñar a los niños del higiene

- Agregue un poco de brillo en la mano de su hijo y luego haga que realice algunas actividades: abra la puerta, juegue con los juguetes, coloree o tome un refrigerio. Luego, sigan los pasos de su hijo y muéstreles cuánto brillo quedó atrás.
- Una vez que haya terminado esta actividad con el brillo, ayude a su hijo a lavarse las manos. Tenga en cuenta que se necesitan al menos 30 segundos de lavado con jabón para eliminar el brillo.
- Deje que un huevo blanco hervido se asiente en un vaso de líquido coloreado (como Coca-Cola) durante un día y luego mire de cerca. Lo más probable es que esté teñido de marrón. Las cáscaras de huevo y los dientes pueden contener las manchas de la misma manera. Una vez que usted y su hijo hayan examinado la cáscara de huevo manchada, muéstreles cómo limpiar el huevo con un cepillo de dientes y pasta de dientes blanqueadora. Tomará un poco de frotado, pero pronto verá el contraste entre el área cepillada y sin cepillar. Enséñele a su hijo que sus dientes se ensucian durante el día y necesita cepillarse al menos dos veces al día.
- Ayude a los niños a hacer los movimientos correctamente jugando charadas de higiene. Un niño elige una acción para la higiene, como cepillarse los dientes, toser en su manga o ducharse. Entonces el niño actúa el hábito de higiene sin usar palabras. Los otros niños adivinan qué acción se está retratando y luego usted habla sobre la forma correcta de hacer cada hábito de higiene.