



LA HIGIENE

La Higiene

Higiene significa mantener limpieza para apoyar la salud. Es importante que todos practiquen buena higiene. Los niños aprenden sobre buena higiene de los adultos cerca de ellos, especialmente de sus padres o guardianes. A veces es difícil enseñarles a los niños sobre la higiene. Aquí hay una guía útil y unos consejos para hacer que los niños disfruten un poco más la enseñanza de la higiene.

Lavarse las manos

Lavarse las manos es la línea primera de defensa en contra de las bacterias y la enfermedad. Tocamos muchas cosas todos los días y esto puede transferirnos bacterias y enfermarnos. Debemos lavarnos las manos después de las actividades al aire libre o actividades con animales, antes y después de cocinar, después de usar el baño, y cuando estamos enfermo o cerca de una persona que está enferma. Puede ser difícil ayudar a los niños a establecer una rutina de lavarse las manos a menudo, así que los adultos que les están ayudando a los niños pueden tratar de usar los jabones con olores que le gusten a los niños, tratar de mostrarle al niño todas las cosas que el niño toca en poco tiempo, o tratar de practicar contar con el niño el tiempo que dura lavarse las manos. Lavarse las manos debe ser 20 segundos con jabón y agua tibia. Asegúrese de ayudar a mantener las uñas limpias y recortadas porque sucio puede estar debajo de las uñas. El desinfectante de manos no es tan efectivo como el agua y jabón, entonces use jabón y agua cuando posible.

Bañarse

Mantener el cuerpo limpio es importante por muchas de las mismas razones de que es importante lavarse las manos. Las bacterias pueden estar en otras partes del cuerpo y van a la nariz o boca para enfermarnos. Bañarse también puede ayudar a mantener la piel y el cabello saludables, a remover el sudor (o irritantes que puede causar picazón) de la piel y el cabello. Bañarse puede mantener las costras, raspaduras y erupciones cutáneas limpias. ¡También es bueno siempre oler bien! Algunos niños odian tomar baños, así que los adultos que le están ayudando pueden tratar de dejar que los niños usen la ducha, tratar de darle juguetes a los niños en la bañera, o tratar de ayudarlo al niño a que se bañe con un paño con jabón y que se enjuague.

Ropa Limpia

La ropa sucia, especialmente ropa interior y calcetines, puede transportar microorganismos. Usar de nuevo o compartir ropa sucia puede causar irritación de la piel o una infección. Mantener la ropa limpia evitará el moho y manchas permanentes, tanto como los malos olores. Los adultos que le están ayudando a

los niños a vestirse pueden dejar que elija que quieren vestir, mientras les recuerdan a vestir para la temporada adecuada.

Higiene Oral

Mantener una boca limpia previene mal aliento, cavidades y la enfermedad de las encías. Mantener una boca limpia también previene dolor. Tener decadencia puede afectar la habilidad de comer o hablar. Todos deben cepillarse los dientes por lo menos dos veces al día, dos minutos cada vez. Usar hilo dental se recomienda para mantener encías fuertes y para limpiar las áreas que un cepillo de dientes no puede limpiar. Se recomienda que todos visiten un dentista cada seis meses. Para los niños que no les gusta cepillarse los dientes, los adultos pueden tratar de hacer cepillarse los dientes una actividad de grupo para que sea más divertido para el niño. También, hay cepillos de dientes con luz y videos en el internet que duran dos minutos que puede ayudarle a los niños a encontrar el proceso más divertido.

REFERENCIAS

<http://www.healthline.com/health-slideshow/higiene-habits-kids#1>

<http://www.hygieneforhealth.org.au/clothing.php>

RECURSOS

El Departamento de Salud Bear River - (435) 792-6500
655 E 1300 N, Logan, UT 84341
<http://www.brhd.org>

Los Centros de Salud Bear Lake Comunitarias - (435) 755-6061; (435) 755-6075
1515 N 400 E, North Logan, UT 84341; 944 S Main Street, Logan, UT 84321
<http://blchc.org>

<http://www.childfun.com/themes/people/health-and-higiene>

<http://www.livestrong.com/article/104096-games-teach-kids-personal-higiene>

<https://www.youtube.com/watch?v=nxcHmpjKvs4&list=PL5AB7060651B0E9B8>

<https://www.youtube.com/watch?v=T4o9j-dNZjU&list=PLgrHtQfrKEmLYQKg1-95xtGyzlCb0LTAR>

Actividad: Establezca una meta familiar en algo sobre la higiene. Ejemplos podrían ser que los niños se bañaran todos los días, que se laven los dientes mañana y noche, que se laven las manos con más frecuencia, etc.

Participación de varones/padres: Ayude a su niño a lavarse las manos, cepillarse los dientes, o tomar un baño. Hable con ellos sobre los gérmenes y cómo mantenerse saludable