



Higiene

Higiene

Es importante que los niños practiquen buenos hábitos de higiene, especialmente a una edad temprana. El lavado de manos, bañarse y cepillarse los dientes son todos ejemplos de una buena higiene. He aquí una guía de la cabeza a los pies con una buena higiene para establecer hábitos saludables por toda la vida.

Lavar el Pelo

Los niños pequeños no necesitan lavarse el pelo todos los días. De hecho, el exceso puede causar que su cuero cabelludo se quede seco. Es más importante para lavar el cabello con más frecuencia cuando los niños se acercan a la adolescencia por que las hormonas pueden causar el pelo ser más aceitoso. Para los niños pequeños sólo se recomienda dos o tres veces a la semana.

Bañarse

No todos los niños les gustan tomar un baño. Pruebe otras ideas para ayudar a que se limpien a sí mismos. Para esos niños, dejar que repose en la bañera en un traje de baño con dos grandes tinas de agua caliente, una con jabón y otra con agua limpia. Dale una toallita y haga que utilicen la toallita en el agua jabonosa para lavar su cuerpo, luego enjuague el paño con agua limpia, y repetir. Intente dejarlos usar la ducha. Para hacerlo divertido dejándolos jugar con algunos juguetes. Las tazas de medida, las cucharas de medida y los embudos hacen excelentes juguetes.

Cuidado del Piel

En los niños pequeños y en los de edad preescolar, los niños tienen erupciones, golpes, rasguños, y costras. Estos son bien normal a esa edad. Los padres pueden ayudar a los niños a mirar por encima de su piel antes de vestirse para asegurarse de que no hay problemas de la piel que necesitan ser abordados.

Higiene Oral

Una buena higiene oral no sólo le da dientes y encías limpias, pero también puede prevenir el mal aliento, caries y enfermedad cardíaca más adelante en la vida. Se recomienda los niños cepillarse los dientes al menos dos veces al día y ver a un dentista cada seis meses. Puede ser útil usar un cronómetro y dejar que el niño ayude a saber cuánto tiempo toma para lavarse sus dientes. Es recomendado que uno cepille por lo menos dos minutos completos.

Lavar las Manos

Lavarse las manos es muy importante para una buena higiene. Alentar y ayudar a sus niños a lavarse las manos antes y después de las comidas, después de jugar afuera, después de jugar con los animales domésticos, después de ir al baño, y después de estar en contacto con alguien que está enfermo. Enséñeles que el lavado de manos es la mejor manera de prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades. Se

recomienda lavar las manos al menos 20 segundos. Cantando "Feliz Cumpleaños" dos veces durante el lavado es la cantidad correcta de tiempo.

Uñas

Es fácil olvidar que las uñas son un lugar privilegiado para las bacterias y los gérmenes que prosperan, y esos pequeños dedos con demasiada frecuencia entran en la boca, la nariz y en los ojos de los niños. Es importante mantener las uñas limpias y recortadas. Use un cepillo de uñas semanalmente para fregar la suciedad y los gérmenes debajo de las uñas antes de recortar ellos.

Ideas

Trate de bañar a su hijo a una hora diferente del día. Si el tiempo del baño es por lo general por la noche, trate de cambiar a la mañana.

Ponga algunas pulseras de colores brillantes en el agua del baño y apague las luces.

Si está de acuerdo, también le pueden dar un baño a sus muñecas, coches, y animales de juguete.

Soplar burbujas durante el tiempo del baño.

Dejar que se pongan su traje de baño y sus gafas durante el baño para simular que están nadando.

Dejar que su niño practique cepillarle los dientes a usted, o sus muñecas, o animales de juguete.

Escuche algunos de los cantos favoritos de su niño, o cantar cantos mientras se cepillan.

Dejar que su niño escoja su cepillo de dientes y su pasta dental.

Llene el fregadero con agua jabonosa, agregue algunos platos y un paño para lavar y deje que su niño lave los platos mientras que también lava sus manos.

Ponga el brillo en las manos de su niño y pídale que se lave hasta que salga todo el brillo. Usted puede enseñarle acerca de los gérmenes, al hacerlo le está enseñando que el lavado ayuda a todos los gérmenes a salir de sus manos al igual que el brillo.

Con todas las cosas, deje que su hijo lo vea hacer y es más probable que su hijo siga sus pasos.

Referencias

Feachem, Richard G. "Interventions for the control of diarrheal diseases among young children: promotion of personal and domestic hygiene." Bulletin of the World Health Organization 62.3 (1984): 467.

<http://happyhooligans.ca/child-hates-bath-time-solutions/>

<https://www.foreo.com/mysa/10-bright-ideas-make-brushing-your-teeth-fun-kids>

http://www.huffingtonpost.com/2014/10/09/how-to-get-kids-to-wash-hands_n_5953870.html

<http://www.parenting.com/gallery/mom-tested-hand-washing-tricks>

Krucik, MD, MBA, George. "Hygiene habits for kids" The Health line Editorial Team. Medically reviewed on July 11, 2013

