



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. 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.

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 se lavar sus dientes. Es recomendado que uno cepille por lo menos dos minutos completos.

Suggest

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. También enséñales a cantar "Feliz Cumpleaños" dos veces para que sepan cuánto tiempo toma para lavarse las manos correctamente.

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.

Referencias

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

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