



4. LAVADO DE MANOS

Lavarse las manos es una hábito de higiene personal realmente importante. Tanto adultos como niños deben entender que con las manos tocamos objetos que otras personas han tocado y que tienen gérmenes.

Tanto para niños como para adultos, practicar simples acciones cotidianas nos ayuda a estar saludables y mantener los gérmenes alejados. Los niños pequeños, en particular, pueden no comprender exactamente cómo se propagan los gérmenes, pero sí entienden que hay ciertas cosas que pueden hacer para mantenerse saludables, especialmente cuando las hacen durante sus rutinas diarias junto con los adultos que cuidan de ellos.

PRUEBEN ESTO EN CASA

Tal vez una de las tareas más importantes de la higiene personal es el lavado de manos. La técnica es importante ya que deben enjabonarse por al menos 20 segundos frotando todos los dedos, enjuagar con abundante agua y secar con una toalla limpia.

Materiales:

Agua
Jabón
Toalla

Pasos:

Cuando salgan al parque o a dar un paseo deje que su hijo o hija se divierta ensuciando sus manos. Será una buena oportunidad para practicar el lavado de manos. Realicen el concurso “lavado de manos”. Tengan presente que los dos deberán tener la misma cantidad de jabón. Mientras cantan la canción del abecedario, restrieguen sus manos. Quien más espuma haga será el ganador. Cuando termine la canción enjuaguen sus manos con abundante agua. Muestre que aprender hábitos de higiene es divertido.

PARA CONVERSAR

Lávense las manos con frecuencia durante al menos 20 segundos, especialmente después de toser o estornudar, después de jugar afuera, antes de comer y después de ir al baño. Con el lavado se deshacen de los gérmenes que podrían hacer que los niños se enfermen. Asegúrese de que los niños pueden llegar fácilmente al lavamanos, jabón y las toallas, y que los adultos de la casa también se laven las manos. Modelar este comportamiento es la mejor forma de transmitirlo a los más chicos.

4. LAVADO DE MANOS

¿Cómo lavar nuestras manos?

Recorten las tarjetas e inviten a los niños a describir lo que está pasando en cada imagen. A continuación jueguen a organizar los pasos para lavarse las manos. Después pueden practicar el lavado de manos siguiendo la secuencia. Si no tienen un lavamanos cerca, imiten cada una de las acciones que Elmo realiza.

