



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

Enseñádole a los niños cómo lavarse las manos

por Amber Hodgson, M.A., CCC-SLP

Lavándose las manos es una de las cosas más importantes que usted puede hacer para que los gérmenes y las enfermedades no se propaguen. ¡Esto también es una de las más simples! Aun, muchos niños no saben cómo lavarse las manos apropiadamente. Abajo hay una guía de paso a paso para ayudar a los niños a desarrollar hábitos saludables de lavarse las manos. Recuerde enseñarles a usar suficiente jabón y frotar las manos por lo menos por 20 segundos. Para ayudarlos a mantener un seguimiento de tiempo, usted puede enseñarles a canturrear la canción "Feliz Cumpleaños" o la canción el abecedario (ABC's).



1. Abra el grifo con agua tibia y mójese las manos.



2. Ponga jabón en las manos. Pompee jabón de una botella o frote una barra de jabón entre sus manos.



3. Frote sus manos juntas por lo menos por 20 segundos. También, frote entre los dedos de la mano.



4. Enjuague sus manos debajo del agua hasta que enjuague todo el jabón.



5. Cierre el grifo del agua.



6. Séquese las manos con una toalla limpia.



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

Los niños también necesitan saber *cuándo* deben lavarse las manos. De acuerdo con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, 2010), las siguientes son ocasiones en que uno debe lavarse las manos:



- Antes, durante, y después de preparar comida;

- Antes de comer;



- Después de usar el baño;

- Antes de cambiar un pañal o limpiar a un niño que ha usado el baño;



- Antes y después de cuidar a alguien que está enfermo;

- Después de sonarse la nariz, toser, o destornudar;



- Después de tocar un animal o un excremento de animal;



- Después de tocar la basura; y

- Antes y después de tratar una herida.



Recursos:

Centers for Disease Control and Prevention. (2010). Wash your hands. Retrieved from <http://www.cdc.gov/Features/HandWashing/>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com