

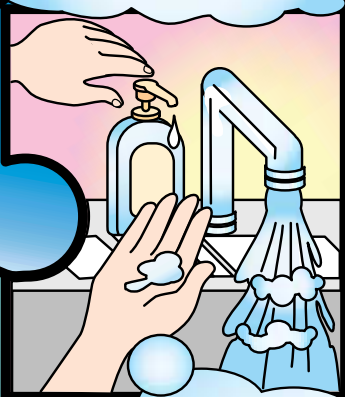
¡Cómo lavarse las manos en casa!

Un mensaje para la familia: Su niño está aprendiendo a lavarse las manos en la escuela. Lavarse las manos es un hábito importante que debe comenzar pronto, para volverse una costumbre automática a medida que su niño crece. ¡Usted puede ayudar! Dele el ejemplo en su casa de cómo hay que lavarse las manos, siguiendo los pasos que se indican a continuación...¡y haga que lavarse las manos sea parte de su rutina familiar diaria!

He aquí cómo...

1

Mojarse las manos con agua corriente tibia. Agregar jabón.



2

Restregarse las manos una con la otra, hasta hacer espuma.



3

Restregarse con la espuma cubriendo bien ambas manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas durante unos 20 segundos.



¡Paso importante!

4

Enjuagarse con agua corriente tibia.



5

Secarse bien con una toalla limpia.



El lavado de las manos en los niños

- Para las manos pequeñas puede que el jabón líquido para manos sea más fácil de usar que la barra de jabón.* Se esparce y hace espuma más rápido frotando simplemente con agua, lo cual ayuda a los pequeños a lavarse en forma apropiada. Además, ¡es más divertido!
- Hay que lavarse las manos durante por lo menos 20 segundos. ¡Convierta el lavado en un juego, haciendo que los mismos niños —y los hermanitos más pequeños— midan el tiempo con un reloj que tenga segundero!

Cómo lavarse las manos:

¡Forma parte de un plan!

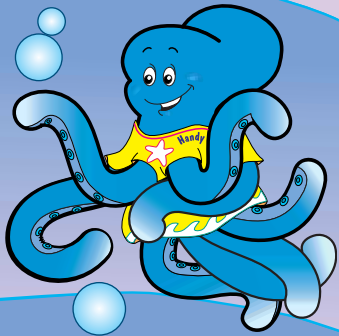
El lavarse las manos correctamente ayuda a reducir la propagación de gérmenes que pueden causar enfermedades. Lavarse las manos es una parte importante de un programa integral para la salud que incluye una dieta sana...ejercicio...sueño adecuado...y las vacunaciones apropiadas. Consulte con el médico de su niño para asegurarse de que esté al día con la aplicación de las vacunas.

Enjabónate
para tener
Buena SaludSM

Softsoap
HAND SOAP

Cómo Lavarse las Manos: ¡Vamos a Probar!

LAVATE LAS MANOS



Enjabónate
para tener
Buena SaludSM



Debes lavarte las manos...

1. Después de ir al baño
2. Después de comer
3. Antes, durante y después de ayudar en la cocina
4. Al volver de la calle
5. Después de tocar dinero
6. Después de estornudar, toser o sonarte la nariz
7. Después de sacar la basura
8. Después de jugar con mascotas

¡Lavarse las Manos Es Muy Importante!

Durante el día tú te lavas las manos muchas veces: en la escuela y en casa. ¡Usa este práctico cuadro para llevar la cuenta de cuántas veces te lavas! Ponlo en un sitio visible de tu casa ¡y así no te olvidarás de llenarlo cada noche!

¿Cuántas veces por día te parece que te lavas las manos?

___ veces

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13	Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20	Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27	Día 28
-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------	--------

¡Hola, niños! Usemos este práctico cuadro para llevar la cuenta de cuán a menudo te lavas las manos. Todos los días, haz una marca (✓) cada vez que te laves las manos, durante todo un mes.

¡Y ahora, a lavarse!

¡Me lavé las manos ___ veces!

