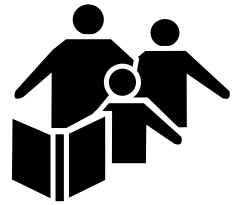


Lo básico del cuidado del cuerpo

Los bebés y niños de uno y dos años pueden practicar la buena higiene y ayudar a evitar la propagación de microbios e infecciones. La enseñanza oportuna de la buena higiene a los niños pequeños puede ayudarlos a mantenerse sanos durante toda la vida. Estas rutinas son una parte importante de la vida diaria, y una de las mejores maneras de enseñar es la de predicar con el ejemplo. Sigán los consejos a continuación para ayudar a desarrollar los hábitos de higiene saludables.



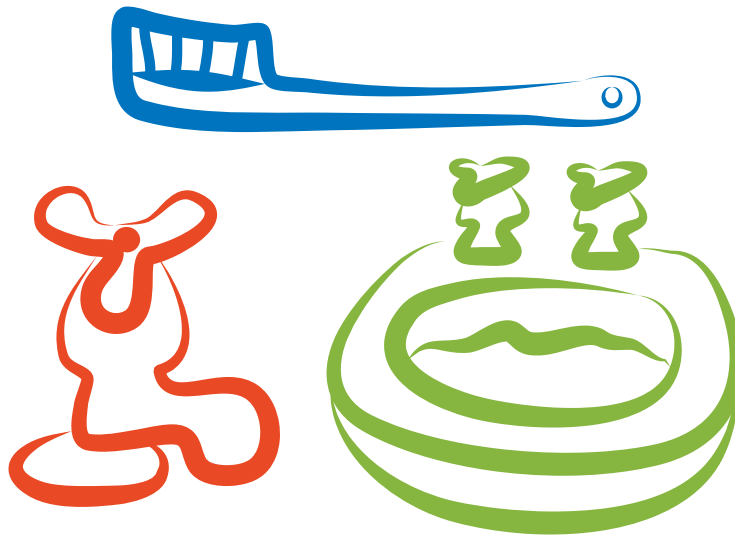
La lavada de las manos

Cuándo

- Antes de después de comer y de cambiar los pañales o ir al baño
- Después de jugar adentro
- Después del juego que ensucia
- Después de tocarse la cara, la nariz o la boca

Cómo

- Con jabón y agua y por un mínimo de 20 segundos (o la duración de la canción del alfabeto)
- Cerrando la llave del agua con una toalla en un baño público



El cepillado de los dientes

- Frote las encías de un bebé con una tela suave o un cepillo dedal
- Ayude a su niño a cepillarse los dientes dos veces al día
- Use solo un toque de pasta dental para niños menores de 3
- Haga una rutina de poner la mano de usted sobre la del niño o de “primero yo, luego tú” hasta que el niño tenga 7 u 8 años
- Usen el hilo dental todos los días; los palitos con hilo son más fáciles de usar con las manos pequeñas

El baño

- Los libros ilustrados pueden ayudar a su niño a aprender los pasos de bañarse y las partes del cuerpo
- Use una taza, una toallita, una visera o gafas para nadar para evitar que se meta agua y jabón en los ojos
- Hágalo divertido con burbujas, crayones para la tina o juguetes
- Cheque la temperatura del agua antes de poner a su niño en la tina
- Al niño que se puede quedar sentado sin ayuda, siéntelo en una canasta para ropa dentro de la tina para contener los juguetes
- Quédese siempre con su niño
- Practique la lavada de una muñeca sumergible para ilustrar cómo limpiar las partes del cuerpo

El uso del inodoro

- Use un asiento de tamaño para niños o un banquito con un asiento adaptable
- Use palabras apropiadas
- Enseñe cómo limpiarse con el papel higiénico y cómo bajar el agua (jalar la cadena) del inodoro
- Lávense las manos siempre después de cada uso o intento de usarlo
- Anime a su niño a seguir su propio ritmo y preste atención a los indicios de que el niño está preparado para usarlo

Los hallazgos, opiniones, conclusiones y recomendaciones expresados en la presente publicación son la responsabilidad de los autores y no necesariamente son los de la Oficina de Intervención Temprana del Departamento de Servicios Humanos de Illinois.

