

Claves para la higiene personal



Claves para la higiene personal



1. Baño diario

- ✓ Bañar al niño(a) o acompañar el baño.
- ✓ Utilizar agua y jabón.
- ✓ Enjabonar cabeza, cuello, axilas, manos, uñas, genitales, rodillas y pies.
- ✓ Enjuagar y secar bien el cuerpo.
- ✓ Evitar la caída de agua en los oídos.
- ✓ Limpiar la nariz al niño(a) durante el baño.

Claves para la higiene personal



2. ROPA LIMPIA

- ✓ Cambiar a diario la ropa del niño(a), especialmente la ropa interior y las medias.
- ✓ En caso de vómito, diarrea o falta de control de esfínteres, cambiar al niño(a) cuantas veces sea necesario.

Claves para la higiene personal

3. LAVADO DE DIENTES



- ✓ Acompañar al niño(a) durante el lavado de dientes.
- ✓ Utilizar cepillo individual y crema dental.
- ✓ Los dientes de arriba se cepillan hacia abajo, los dientes de abajo se cepillan hacia arriba y las muelas en círculos.
- ✓ Lavar los dientes después de cada comida.

Sabías que...

Podemos cuidarnos teniendo en cuenta que hay diferentes momentos en los cuales es **importante lavarse las manos**

AL LLEGAR
DE LA CALLE



DESPUÉS DE
TOCAR O JUGAR
CON UNA
MASCOTA



DESPUÉS
DE JUGAR



DESPUÉS
DE IR AL
BAÑO
(HACER SUS
NECESIDADES
FISIOLÓGICAS)

DESPUÉS DE
ESTORNUDAR
Y TOSER



ANTES DE
COMER

