



## HOLA PADRES,

Los buenos hábitos de higiene personal (lavarse las manos con frecuencia, cepillarse los dientes a diario, bañarse o ducharse regularmente) son habilidades importantes que los niños pueden comenzar a aprender a una edad muy temprana. Estos hábitos ayudan a los niños a mantenerse saludables, mantener alejadas las enfermedades infecciosas y hacer que los niños se sientan bien consigo mismos. En este boletín, encontrará juegos, actividades y experimentos que pueden ayudar a sus hijos a entusiasmarse con la higiene personal y alentarlos a que se cuiden.

## ACTIVIDADES

### BEBES (3 - 18 MESES)

#### DIVERSIÓN DURANTE CAMBIA LOS PAÑALES

- Aproveche el tiempo que pasa cambiando el pañal de su bebé.
- Cante a su bebé mientras le cambia el pañal.
- Haga cosquillas en los dedos de los pies de su bebé, frote su vientre, abrace y sonría.
- Dele un masaje rápido después de cambiarles el pañal.
- Asegúrese de lavar las manos de usted y de su bebé después de cambiarle el pañal. Recuerde que los buenos hábitos de higiene comienzan temprano en la vida.
- Haga que el cambio de pañales sea un momento agradable para usted y su bebé.

Encuentra más actividades para cambiar pañales [aquí](#).

### NIÑOS PEQUEÑOS (19 MESES – 2.5 AÑOS)

#### LAVARSE LAS MANOS

##### MATERIALES:

- Jabón para manos
- Agua

##### DIRECCIONES:

- Dígale a su hijo/hija por qué es importante lavarse las manos. Puede decir: "nos lavamos con agua y jabón para eliminar la suciedad y los gérmenes que podrían enfermarnos". Hable sobre cuándo lavarse las manos: antes y después de comer, después de usar el baño, tocarse la nariz o jugar afuera.
- Lávese las manos para modelar el lavado de manos adecuado para su hijo/hija: haga que abran el agua, que se mojen las manos, que se pongan jabón en las manos y que se froten las manos, asegurándose de frotar la parte delantera y trasera de las manos y entre los dedos.
- Cante "Feliz Cumpleaños" u otra canción para asegurarse de lavar durante al menos 20 segundos.
- Cuando termine, enjuague sus manos y séquelas con una toalla. Aplauda el esfuerzo de su hijo/hija.

[Pulse aquí](#) para una canción para lavarse las manos (con letra) escrita por un médico canadiense.

Para más actividades divertidas de lavado de manos para niños [Pulse aquí](#).

### NIÑOS EN EDAD PREESCOLAR (2.5 – 5 AÑOS)

#### HACER PASTA DE DIENTES

##### MATERIALES:

- 4 cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 cucharadita de sal
- Agua
- 1 cucharadita de saborizante (opcional: menta, naranja)
- una cuchara y una taza

##### DIRECCIONES:

- Haga que su hijo/hija mida cada ingrediente y los ponga en la taza.
- Mezcla los ingredientes con una cuchara.
- Agregue lentamente agua a la mezcla hasta que se convierta en pasta.
- Haga que su hijo/hija saque una pequeña cantidad de la pasta en un cepillo de dientes y se cepille los dientes con ella.
- Muéstrela a su hijo/hija cómo cepillarse los dientes adecuadamente.

Puedes encontrar canciones de cepillarse de dientes para niños [aquí](#).

### JK/SK (4 – 6 AÑOS)

#### CONSULTORIO MÉDICO

##### MATERIALES:

- Una caja con suministros de primeros auxilios: vendajes, curitas, palitos para la lengua, un bolígrafo vacío para simular una jeringa, etc.
- Una manta

##### DIRECCIONES:

- Túrnense para que su hijo/hija actúe como médico o paciente.
- Finja revisar las partes del cuerpo (dientes, corazón, rodillas, etc.).
- Hable con su hijo/hija por qué es importante ver a un médico regularmente. Hable acerca de los latidos del corazón y de qué se trata, muéstrela a su hijo/hija cómo controlar el pulso en las muñecas o el cuello, hablar sobre la higiene dental, etc.

Mire a niños que visitan el consultorio de un médico [aquí](#).

### NIÑOS EN EDAD ESCOLAR (6 – 12 AÑOS)

#### MARIONETAS DE CARA ESTORNUDANDO

##### MATERIALES:

- Un plato de papel
- Una hoja de papel
- Lápices, marcadores, tijeras, cinta adhesiva o una grapadora.
- Pañuelo de papel

##### DIRECCIONES:

- Dibuja una cara estornudando en un plato de papel.
- Trace su mano en un pedazo de papel y recórtela.
- Engrape o pegue un pañuelo en la mano.
- Engrape la mano al borde del plato de papel para que el pañuelo cubra la nariz y la boca.
- Eche la mano hacia atrás y luego cubra la boca y la nariz mientras el personaje del plato de papel "estornuda".
- Esta actividad les recuerda a los niños la importancia de cubrirse la boca cuando estornudan.

Aprenda más sobre higiene personal en [este video](#).

### ¿NO GUSTARÍA ESCUCHAR DE USTED!

POR FAVOR, ENVÍENOS SUS COMENTARIOS O SUGERENCIAS A [CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG](mailto:CHILDCAREMAIN@NCCE1.ORG)



Immigration, Refugees  
and Citizenship Canada

Immigration, Réfugiés  
et Citoyenneté Canada

#### CONSEJO PARA HOY

##### HIGIENE PERSONAL DIARIA:

- Cepillarse los dientes dos veces al día.
- Lavarse las manos antes y después de comer, después de usar el baño, tocarse la nariz o jugar afuera, etc.
- Cúbrase la boca con el codo cuando tosa o estornude.
- Tener baños o duchas regulares.
- Cortar las uñas.
- Mantenga limpios sus alrededores.