



Primeros Pasos

30

Manteniéndose limpio

Los niños no vienen con instructivo. Parents Reaching Out proporcionan recursos que ayudan a las familias a tomar decisiones informadas acerca del cuidado y la educación de sus hijos. Agradecemos a Parent Education Network, un proyecto de Padres ayudando Padres de Wyoming, Inc. por permitirnos compartir *sus pensamientos para crecer* en estas series de información.

Entre las edades de 2 y 3 años, los niños naturalmente quieren imitar a los adultos alrededor de ellos. Este se ve como un tiempo ideal para empezarles a enseñar hábitos de limpieza personal. Son lo suficientemente grandes para diferenciar una cara limpia de una sucia, por ejemplo, y son lo suficientemente coordinados para empezar a lavarse sus dientes con la supervisión de los padres. Este también es el tiempo en el cual la mayoría de los padres enseñan a los niños pequeños a ir al baño, entonces tiene sentido también enseñarles a lavar y secar sus manos. Incluso poner su ropa sucia en la canasta de la lavandería y ponerse ropa limpia son hábitos que los niños pueden aprender pronto. Puede ser mas fácil solo hacer esas cosas para los niños, pero a veces los padres quieren que sus hijos sean capaces de cuidarse a si mismos. Desarrollar hábitos de limpieza personal se convertirá en parte de la rutina diaria del niño que durara para toda la vida.



Cosas que los Padres deben de Ayudar a los Niños que Aprendan a Hacer:

Lavarse las manos: Primero, los padres deben de poner el jabón y el agua en las manos del niño y tallar suavemente para enseñarle como se hace. Asegúrese que el se enjuague sus manos, también, y luego enséñele como secárselas poniendo cada mano en la toalla y secándola. Los niños pequeños se ensucian cuando juegan, entonces es importante que ellos entiendan porque y como lavar sus manos, especialmente antes de comer.

Lavarse los dientes: Limpie las encías del bebe con un limpiador húmedo al menos una vez al día. Cuando le salgan los dientes, cepillelos dos veces al día con un cepillos de dientes pequeño para bebes y una pequeña cantidad de pasta de dientes; limpie y masajee las encías y las partes sin dientes. Cuando el niño sea lo suficientemente grande para sostener un cepillo de dientes, déjelo cepillar sus dientes. Luego revíselos para asegurarse que todos están limpios.

Lavarse la cara: Para empezar, los padres deben dejar al niño que se vea en un espejo, luego moje una toallita con agua caliente y suavemente limpie su cara. Aliéntela a hacer lo mismo y luego que se vea en el espejo de nuevo. Dígale lo bien que se lavo su cara. Finalmente, ella será capaz de hacer todo el proceso por ella misma viéndose en el espejo. Asegúrese que el espejo esta lo suficientemente abajo para que se pueda ver sin ningún riesgo.

Ponerse ropa limpia: Cada noche cuando su hija se quite su ropa de jugar y se ponga su pijama, ella debe recoger su ropa y ponerla en la canasta de la lavandería o en el cesto. Hacer esto significa que ella no se pondrá la misma ropa sucia al día siguiente. Al mismo tiempo, ayúdela a alistar la ropa limpia que se pondrá mañana.

Los niños pequeños necesitan lecciones en las conductas que protegen su salud y los ayudan a aprender hábitos de limpieza personal. Habilidades de autoayuda como lavarse las manos se deben fomentar a través de las actividades en las cuales se les enseñan a los niños estas habilidades de aseamiento personal y se da la oportunidad muchas veces al día de “practicar” lo que han aprendido.

Los niños pequeños necesitan el entrenamiento apropiado para usar el baño para que satisfagan las necesidades básicas y aprendan la importancia de los hábitos de buena salud. Jabón y agua y un banquito se deben de poner cerca del lavabo. Estas cosas deben de ser fáciles de alcanzar por el niño para que se pueda lavar las manos después de usar el baño. Hacer esto fortalece las habilidades de autoayuda y los hábitos de buena salud.



A los niños que empiezan a caminar se les puede enseñar a cepillar o desenredar su cabello. Los padres les deben de mostrar a los niños como hacer esto, pero la mayoría de los niños después de los tres años pueden pasar un cepillo o un peine por su cabello para asearse ellos mismos.

La higiene personal debe ser una parte regular del entrenamiento familiar para los niños. Los padres deben de apoyar lo que es social y saludablemente agradable como lavarse la cara, las manos, y los dientes. Los niños se deben bañar al menos un día si y un día no. Los niños menores de 5 años necesitan supervisión de los padres mientras se bañan, pero los niños deben de aprender a como bañarse solos a los tres años.

Lista de rutinas de buen cuidado personal para los niños:

Llavarse las manos

- Después de ir al baño
- Antes de comer o sostener comida
- Después de jugar con lo juguetes o en el patio
- Después de jugar con el perro o el gato
- Siempre que las manos se vean sucias
- Después de sacudirse la nariz, estornudar, o toser

Llavarse los dientes

- Después del desayuno, comida, y cena
- Después de los refrigerios o bebidas con azúcar
- Antes de acostarse

Llavarse la cara

- Después del desayuno, comida, y cena
- Antes de acostarse
- Siempre que la cara se vea sucia

Baño de cuerpo completo

- Diario o al menos un día si y un día no
- Después de jugar en un clima cálido
- Después de jugar en lo sucio

Cepillarse el cabello

- Después de levantarse en la mañana
- Antes de las comidas
- Después de bañarse

Ponerse ropa limpia

- Diario

Para más información llame a Parents Reaching Out. Ofrecemos consultas por teléfono y proveemos talleres en Ingles o Español a comunidades por todo Nuevo México. Esta publicación fue desarrollada con la autorización del programa de la Familia del Niño Infante del Departamento de Salud de Nuevo México. De cualquier manera las opiniones aquí expresadas no necesariamente representan los reglamentos del Departamento de Salud y no se debe asumir que sea una enmienda del Departamento de Salud del Estado de Nuevo México.