



## Hábitos de Higiene



La adquisición de hábitos de higiene es importante para la salud, es por ello que tanto en casa como en el colegio, seamos capaces de transmitir a los niños la importancia de los mismos.

De esta manera fomentamos el bienestar propio, así como las relaciones interpersonales; quererse y cuidar nuestro cuerpo ayuda a sentirnos bien con nosotros mismos.

### Hábitos de higiene personal

#### 1. Tener sus propios útiles de aseo personal

- ❖ El o la estudiante ha de disponer de su propio cepillo y si es posible tener su propia pasta de dientes, peine, su jabón o toallas y sentirse responsable de ellos.
- ❖ Además de los que tiene en casa, para poder trasladarlos si sale de casa por largo tiempo.

#### 2. Lavarse las manos y las uñas

- ❖ Deben aprender a lavarse correctamente las manos con agua y jabón, sobre todo antes de manipular alimentos y comer, después de tocar animales, antes y después de ir al baño y, por supuesto, cada vez que estén sucias.

#### 3. Tomar una ducha o baño diario

- ❖ Es importante establecer una rutina de la hora de baño.
- ❖ A medida que van creciendo hay que enseñarles cómo lavarse bien cada parte de su cuerpo para que vayan adquiriendo autonomía.
- ❖ **Todos los días han de lavarse la cara y muy bien los ojos.**
- ❖ **Todos los días han de lavarse las orejas y limpiar alrededores, Lo pueden hacer con una toalla húmeda.**
- ❖ En éste período que los estudiantes se encuentran en casa, se recomienda que el baño sea por la mañana.
- ❖ Si el baño es por la noche, en la mañana debe lavar partes de su cuerpo.  
**No olvidar hacer cambio de ropa interior todos los días.**

#### 4. Cuidar correctamente el cabello.

- ❖ No es necesario lavarse el cabello cada día, pero sí llevarlo aseado.
- ❖ Para ello, se debe enseñar a los niños a cepillarse cada día el cabello y, si lo tienen largo, a peinárselo.
- ❖ Cuando tengan edad de empezar a lavárselo solos, han de aprender cómo hacerlo para evitar que les quede resto de shampoo.
- ❖ Habrá que estar pendiente de ellos durante algún tiempo y supervisar que se han lavado el pelo de forma adecuada.



## 5. Cepillarse los dientes tras cada comida.

- ❖ Cepillarse los dientes después de cada comida.
- ❖ Es importante el cepillado de antes de dormir, ya que es por la noche cuando la proliferación de bacterias es más activa.

### Estos son los pasos para un cepillado correcto:

- Mueve el cepillo hacia atrás y hacia adelante en movimientos cortos, recorriendo bien la línea de la encía.
- Utiliza el mismo movimiento para cepillar las superficies externas, internas y de masticación de los dientes.
- Limpia la lengua, las mejillas interiores y el techo de la boca.
- Cepilla diente por diente en movimientos circulares suaves.
- Usa el hilo dental para limpiar el espacio que hay entre los dientes (si es que tienen).

## 6. Sonarse la nariz

- ❖ Las alergias y resfriados producen mucosidad, y su exceso puede obstruir las fosas nasales y dificultar la respiración.
- ❖ Para eliminar el moco, hay que enseñar a los niños a sonarse la nariz, llevando siempre papel higiénico y evitando tocarse la nariz con las manos sucias.

## 7. Mantener la higiene en el WC

- ❖ Cuando los niños empiezan a ir al baño solos, han de aprender a limpiarse bien.
- ❖ Después de defecar hay que limpiarse bien, utilizando papel higiénico suficiente de forma que no queden restos (el último trozo de papel usado deberá quedar limpio).
- ❖ Luego utilizar el inodoro, tienen que tirar de la cadena y comprobar que haya quedado limpio.
- ❖ Por último, hay que recalcarles que inmediatamente deben lavarse las manos con agua y jabón.