

El ABC del lavado de manos

Marina entró corriendo a la cocina, lista para el refrigerio de la tarde. Sin que se lo recordaran, colocó un taburete firme debajo del fregadero, abrió el grifo de agua tibia, se frotó las manos con jabón y se las lavó con cuidado, cantando alegremente la canción del abecedario. Su tía la miró y sonrió orgullosa.

¡Lavarse las manos es importante para toda su familia!

Aunque sus manos parezcan estar limpias, probablemente tengan gérmenes (o bacterias). Los gérmenes están en todos lados. Si se lava las manos muy bien con agua tibia y jabón, puede librarse de los gérmenes.

Algunos gérmenes pueden causar enfermedades. Los resfríos y la gripe pueden contagiarse de una persona a otra en su familia a través de las manos sin lavar. También es muy fácil contaminar los alimentos con gérmenes provenientes de las manos sucias.

Lávese siempre las manos Antes de:

- Manipular alimentos
- Comer una comida o refrigerio

Después de:

- Manipular alimentos
- Peinarse
- Usar el baño
- Limpiarse la nariz
- Tocar una mascota
- Cambiar un pañal
- Toser o estornudar en las manos
- Manipular basura

Ayude a su hijo a aprender buenos hábitos de lavado de manos:

- ❑ Tenga buenos hábitos de lavado de manos. Su hijo lo observará y hará lo mismo.
- ❑ Anime a su hijo a contar lentamente hasta 30 o a cantar la *Canción del abecedario* (que tarda 30 segundos) para que el lavado de manos sea divertido y lo suficientemente largo.
- ❑ Tenga a mano un taburete firme para que su hijo pueda alcanzar el fregadero.
- ❑ Cuelgue un cartel junto al excusado que recuerde que hay que lavarse las manos.



Adaptado de _____

El ABC del lavado de manos

¡Pruebe esto!

¿Es posible que se sorprenda! Muestre a su hijo por qué para lavarse bien las manos son necesarias tres cosas:

1) agua tibia, 2) jabón y 3) frotarse las manos durante 30 segundos.

- **Mezcle.** Mezcle aceite vegetal con canela en un tazón pequeño.
- **Luego frote.** Deje que su hijo se frote las manos con el “aceite con canela”.
- **Lávense juntos las manos** de cuatro maneras diferentes para quitar la canela:
 - 1) con agua fría solamente
 - 2) con agua fría y jabón durante 10 segundos
 - 3) con agua tibia y jabón durante 10 segundos
 - 4) con agua tibia y jabón durante 30 segundos¡Frótese bien las manos! ¡Y recuerden cantar la canción del abecedario!

- **Hablen sobre lo que pasó.** ¿Qué se necesita para quitar toda la canela? La canela no causa daño. Pero se puede ver si no se lavan bien las manos. Los gérmenes son invisibles. No los podemos ver, ¡por eso hay que lavarse muy bien las manos!



**Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad
WIC y los servicios de nutrición
P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570
573-751-6204**

www.dhss.mo.gov/WIC

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

Spanish #1054 (07-07)