



Puede que los niños no escuchen cuando se les dice que se laven las manos antes de la comidas, pero es un mensaje que vale la pena repetir...

Todos los años, millones de niños pierden días de clase por enfermedad. Se calcula que se podría reducir un gran número de estos días si los niños se lavasen las manos con regularidad.

Por tanto, es muy importante enseñar a los niños la importancia de adoptar buenos hábitos de higiene de las manos para que ellos y los de su alrededor puedan mantenerse sanos.

## ¡Animad a los niños a lavarse las manos!

Estudios recientes revelan que lavarse las manos es con diferencia la mejor manera de evitar la propagación de muchas enfermedades.

Una buena higiene de las manos en los niños ayudará a prevenir la propagación de gérmenes que provocan enfermedades comunes, como los resfriados y el dolor de barriga, que pasan de casa al colegio y del colegio a casa...

## Establecer lavado de manos con frecuencia, convirtiéndolo en un hábito de salud...

Se recomienda tanto en casa como en el colegio establecer el lavado de manos con frecuencia y establecerlo como regla para todos, convirtiéndolo en un hábito de salud.

## ¿Cuándo deben lavarse las manos?



Utilice una lupa para observar de cerca las manos y las uñas. Enseñe a los niños los lugares donde pueden vivir los gérmenes y pídale que examinen las líneas de sus manos y dedos.

## ¿Cómo deben lavarse las manos?



Es importante mojarse las manos antes de echar jabón y asegurarse de que todas las partes de las manos y los dedos están limpios, especialmente las yemas de los dedos, que a menudo se olvidan.

1. Frótese las manos palma con palma.
2. Frote el dorso de la mano con la palma, entrelazando los dedos.
3. Palma con palma, con los dedos entrelazados.
4. Dedos entrelazados dentro de las palmas.
5. Frote la palma con el pulgar en sentido circular sujetando firmemente la mano.
6. Frote la palma con los dedos en sentido circular sujetando firmemente la mano.

Consejo: la duración del correcto lavado de manos debe ser equivalente al tiempo que se tarda en cantar dos veces la canción "Cumpleaños feliz".

Una vez que los niños se hayan lavado las manos, es importante asegurarse de que se aclaran y se secan debidamente.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

