



# Pensamientos Para Niños "J"

Red de Educación Para Padres 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834  
 Línea Gratis 1-877-900-9736 o (307) 684-7441; Internet: [www.wpen.net](http://www.wpen.net)

## ¡Manteniéndose Limpio!

Entre las edades de 2 y 3, los niños naturalmente quieren imitar a los adultos en su vida. Este parece ser un tiempo ideal para comenzar a enseñar a los niños los hábitos de limpieza personal. Ellos tienen edad suficiente para entender la diferencia entre una cara limpia y una sucia, por ejemplo, y ellos están suficientemente coordinados para comenzar a cepillarse sus propios dientes con supervisión de los padres. Este también es el tiempo en que la mayoría de los padres entrenan a sus niños a ir al baño, así es que tiene sentido también enseñarlos a lavarse y secarse bien las manos. Aun el que pongan su ropa sucia en el canasto de la ropa sucia y usar ropa limpia son hábitos que los niños pueden aprender temprano. Puede ser más fácil el simplemente hacer estas cosas por los niños, pero finalmente los padres quieren que sus hijos sean capaces de cuidarse por ellos mismos. El desarrollar los hábitos de limpieza personal se convertirá en parte de su rutina diaria que durará de por vida.



### Cosas que los Padres Deben de Ayudarle a los Hijos a Aprender Hacer:

**Lavarse las Manos:** Al principio los padres deben de físicamente poner jabón y agua en las manos de sus niños y tallar suavemente para mostrarle al niño como se hace. Asegúrese de que el se enjuague sus manos, también, y entonces enseñarle como secarse sus manos 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, cepíllelos 2 veces al día con un cepillo 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 solamente limpie su cara. Aliéntela a hacer lo mismo y luego que se vea en el espejo de nuevo. Dígale lo bien que se lavó 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 quita 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 auto ayuda como lavarse las manos se deben fomentar a través de las actividades en las cuales se les enseña a los niños estas habilidades de aseo 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, 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 averse 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 uno 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 3 años.

## Lista de rutinas de buen cuidado personal para los niños:

### + Lavarse las manos

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

### + Lavarse los dientes

Después de desayunar, comida, y cena  
Después de refrigerios o bebidas con azúcar  
Antes de acostarse

### + Lavarse 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 calido  
Después de jugar en lo sucio

### + Cepillase el cabello

Después de levantarse en la mañana

Antes de las comidas

Después de bañarse

### + Ponerse ropa limpia

Diario

