



Por qué deben los niños lavarse las manos



Descripción general

Una de las maneras más fáciles de conservar la salud es asegurarse de que todos los miembros de su familia se laven las manos con frecuencia. El lavado de manos impide que los gérmenes dañinos que tocamos entren en nuestros ojos, nariz y boca. Además, evita que contagiemos los gérmenes a las demás personas. Por eso es importante enseñar a sus hijos cómo lavarse las manos correctamente.

El lavado

Para empezar, abra el grifo y haga que su hijo se moje las manos. Luego, cierre el grifo. Ponga jabón en las manos del niño y enséñele cómo frotarlas entre sí para hacer burbujas. Asegúrese de que se froten todas las partes de las manos. Muéstrelle cómo enjabonar el espacio entre los dedos e incluso debajo de las uñas. Y asegúrese de que incluyan el reverso de sus manos. Es necesario que froten sus manos por lo menos durante 20 segundos. Ese es más o menos el tiempo que se tarda en decir el abecedario.

Para terminar

Ahora que las manos de su niño están bien enjabonadas, es hora de terminar. Asegúrese de que se enjuaguen bien las manos. Con esto se eliminan los gérmenes. Luego, cierre el grifo y haga que se sequen las manos con una toalla limpia. O utilice un secador de manos.

Conclusión

¡Y eso es todo! La simple práctica del lavado de manos es la forma más fácil de reducir el riesgo de contraer enfermedades. Lávese las manos con frecuencia, y asegúrese de que sus hijos lo hagan, también.

