



## ¡LÁVESE LAS MANOS POR LA SALUD !



Los gérmenes están en todas partes. Hoy aprendimos acerca de los gérmenes y la importancia de lavarse las manos para mantenernos sanos. Realidad: Lavarse las manos es la manera más fácil de reducir el riesgo de propagación de los gérmenes que causan infecciones. Todo el mundo podrían beneficiarse de aprender buenas técnicas de lavado de manos. Usted debería lavarse las manos después de usar el baño, sonarse la nariz, toser, estornudar, o antes de comer. Si usted no está cerca de un lavabo, límpiense las manos con un desinfectante de alcohol sin agua.

Las manos tienen más gérmenes en ellas que otras partes de su cuerpo. Cuando se toca los ojos, la nariz o la boca, los gérmenes podrían entrar en su cuerpo y podrían hacer que se enferme. Cuando usted tiene gérmenes en sus manos, podría pasarle los gérmenes a otras personas y hacer que se enfermen también.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR



Cantando la canción tradicional de "Feliz cumpleaños", cree su propia canción para lavarse las manos. Una vez que tenga la letra haga un afiche colorido con su familia y cuélguelo cerca del lavabo para fomentar el buen lavado de manos.

He aquí un ejemplo:

¡Lavarse las manos es una necesidad  
Contra los gérmenes y el polvo  
Jabón y el agua es la clave  
Para mantenerse saludable !

¡Ahora invente su propia canción!

## ¡CREE UN COLLAGE DE ETIQUETAS DE FRUTAS Y VERDURAS!

Ahora que tiene las manos limpias gracias a un buen lavado de manos, tome un pedazo saludable de fruta o verdura y lávelo y cómaselo como un bocadillo también. Antes de hacerlo, quite la etiqueta PLU, e inicie un collage en un pedazo de papel de color. Establezca una meta semanal de cuántas frutas y verduras debe comer su familia. Dé seguimiento de su progreso al ver la colección de etiquetas y súmerelas.

