healthpoweredkids™

los niños activados por la salud

Consejos para mantener saludables a los niños en el hogar

¡LÁVESE LAS MANOS POR LA SALUD !

Los gérmenes están en todas partes. Hoy aprendimos acerca de los gérmenesy 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 podría 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, límpiese las manos con un desinfectante de alcohol sin agua.

Las manos tienen más gérmenes que otras partes del 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
el jabón y el agua son 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 para buscar el precio (PLU por sus siglas en inglés), 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 cómo la colección de etiquetas crece.