



## SPLASH! POR QUÉ NECESITAMOS BAÑARNOS



Hoy hablamos sobre la importancia de tomar un baño o ducha con regularidad. Algunas de las razones son::

1. Salud Física – Los baños o duchas regulares con un jabón suave, seguido de secado con una toalla limpia, ayuda a eliminar los gérmenes y a prevenir enfermedades, infecciones, y otros problemas.
2. Salud Mental - Tomar un baño o una ducha en la mañana puede ser vigorizante y ayudarlo a levantarse, y en la noche puede ser calmante y ayudar a que se relaje.
3. Salud Social – los cuerpos tienen olores ... muchos olores. Mientras menos estemos limpios, más probable es que desarrollemos olores que a la gente le desagradara. La apariencia de no estar limpio puede también incomodar a algunas personas o hacernos sentir cohibidos e inseguro. La mayoría de la gente no necesita una gran cantidad de desodorante, cremas especiales, o perfumes para verse, sentirse u oler a limpio, siempre que sigan una rutina de limpieza regular.

## ACTIVIDAD EN EL HOGAR

¡Haga del baño o ducha algo divertido! La hora del baño no tiene por qué ser algo molesto. Hay muchas maneras

de hacer que sus hijos se emocionen de tomar un baño. Aquí hay algunas maneras que usted puede intentar para hacer de la hora del baño, un momento agradable:

- Ponga música relajante, feliz o cantar canciones con su hijo.
- Tenga a la mano algunos juguetes impermeables que no vayan a pasar por el desagüe.
- Use "crayones de jabón" que se pueden utilizar en el cuerpo o en la pared de la bañera.
- Mantenga un suministro de toallas limpias y suaves a la mano para el secado.

## DIENTES LIMPIOS Y SALUDABLES



Mantener los dientes limpios es parte de un estilo de vida saludable. Cepillarse los dientes dos veces al día mantiene los dientes y las encías - limpios y saludables.

Incluso si su hijo no tiene los dientes permanentes, él o ella deben cepillarlos. Si su hijo no se cepilla los dientes permanentes pueden ser dañados por la caries dental que puede estar creciendo en la superficie.