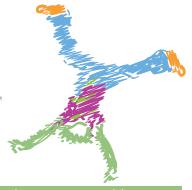
healthpoweredkids[™]

los niños activados por la salud



Consejos para mantener saludables a los niños en el hoga

¡SALPIQUEMOS! 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, ayudan a eliminar los gérmenes y a prevenir enfermedades, infecciones, y otros problemas.
- Salud mental Tomar un baño o una ducha en la mañana podría ser vigorizante y ayudarle a despertarse, y en la noche podría 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 desagradarán. La apariencia de no estar limpio podría también incomodar a algunas personas o hacernos sentir cohibidos e inseguros. 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 aburrido. Hay muchas maneras de hacer que sus hijos se emocionen de tomar un baño. Aquí hay algunas maneras que usted podría intentar para hacer de la hora del baño, un momento agradable:

- Ponga música relajante, feliz o cante 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.

LOS 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, los dientes permanentes que están creciendo por debajo podrían dañarse por la carie dental que podría estar creciendo en la superficie.

