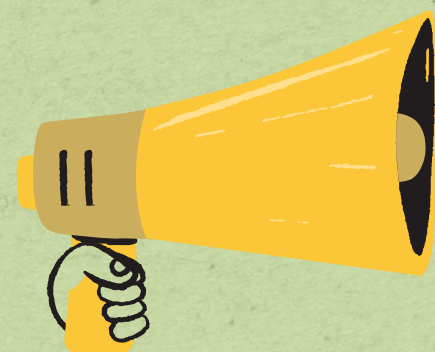


Higiene personal para iniciar el día



Ayuda a tus hijos a crear una rutina de higiene personal que los prepare para afrontar cada día con frescura y vitalidad.





Higiene personal

Cuidar la higiene personal es clave para mantenerte saludable y sentirte bien contigo mismo. Desde lavarte las manos hasta cepillarte los dientes o darte una ducha, estos pequeños hábitos diarios te protegen de gérmenes y virus que encuentras a lo largo del día. Además de prevenir enfermedades, una buena higiene te ayuda a verte y sentirte mejor.





Cepillado de dientes

Coloca una canción de 2 minutos cuando te cepilles los dientes. Eso le permitirá a tu pequeño saber cuánto tiempo tiene que cepillarse, y así se acostumbrará al proceso.





Hora del baño

A los 5 años, deberían ser capaces de cumplir con esta tarea por su cuenta. Debes aprovechar ese tiempo para enseñarles sobre el lavado de todas las partes del cuerpo

- rodillas
- codos
- espalda
- pies
- axilas
- cuello
- vientre





Lavado de manos

Haz que sea prioritario pedirle a tu hijo que se lave las manos siempre que lo consideres necesario para fomentar una buena higiene, como antes de las comidas, después de jugar al aire libre o después de acariciar a un animal





Un último consejo

Establece horarios fijos para el baño, el lavado de manos y el cepillado de dientes. La consistencia ayuda a que los niños hagan de la higiene un hábito



Holland, K. (2018, 18 mayo). Cómo crear una rutina de higiene personal: Consejos y beneficios. Healthline.

<https://www.healthline.com/health/es/higiene-personal#tipos>



Visita nuestra página web

WWW.COLEGIODELBOSQUE.EDU.CO



Colegiodelbosquebilingue



Colegiodelbosquebilingue.uan



@Bosquebilingue