



# Buenos Hábitos de Aseo Personal

Tener buenos hábitos de aseo personal significa más que estar limpio: es reducir la propagación de enfermedades. Por esta razón, tener una buena higiene afecta la salud y el bienestar de los niños y de las personas con quienes estos pasan el día.

Todos los niños suelen ensuciarse enseguida. Los pequeños exploran su entorno y juegan con arena, barro, agua y pintura. Sus ropas y cuerpos a menudo se ensucian mucho en el colegio o en el centro de cuidados infantiles. Esto no es lo mismo que tener una “mala higiene personal”, que normalmente es no bañarse, tener siempre una apariencia sucia y hacer cosas que pueden propagar enfermedades. Llevar a los niños limpios por la mañana al centro de cuidados infantiles ayuda a mantener a todos sanos.

Los niños pequeños que huelen mal o que parece que están sucios algunas veces sufren las burlas de otros niños, cosa que puede afectar su autoestima. Cuando los niños empiezan el día con el pelo, el cuerpo y la ropa limpia, tanto sus compañeros como sus proveedores de cuidados responden más positivamente.

Es importante pasar más tiempo practicando y enseñando a los niños pequeños buenos hábitos de aseo personal en casa y en el centro de cuidados infantiles. La mejor forma de que los niños aprendan estas buenas costumbres es incluyéndolas en la rutina diaria. Esto es responsabilidad de los adultos que cuidan de los niños hasta que ellos puedan hacerlo solos. A continuación se mencionan algunas de las cosas que se pueden hacer para ayudar a los niños a establecer buenas costumbres de higiene personal y para hacerles sentirse bien.

**Lavado de manos** Un buen lavado de manos, hecho con frecuencia, puede reducir enfermedades y eliminar suciedad y, por tanto, el riesgo de absorber toxinas como puede ser el plomo. Las manos sin lavar o que se han lavado inadecuadamente son los principales portadores de infecciones. A los niños pequeños hay que recordarles que se tienen que lavar las manos antes de comer y después de usar el inodoro, después de jugar al aire libre o de tocar animales. Ponga un banquillo en el lavabo para que los niños puedan empezar a lavarse las manos solos. Use jabón líquido y toallas de papel.

**Sonarse la nariz, toser y estornudar** Sonarse la nariz, toser y estornudar propaga gérmenes. Enseñe a los niños a sonarse

la nariz (siempre con la boca abierta), a tirar el pañuelo y luego, a lavarse las manos. También enséñeles a estornudar o a toser en el pañuelo o en su codo. Tenga suficientes pañuelos al alcance y evite que se metan los dedos en la nariz.

**Pelo** Es más fácil detectar piojos y sarpullidos en el cuero cabelludo cuando el pelo está limpio (lavar una o dos veces por semana) y cepillado. Su detección temprana hace posible un tratamiento temprano y reduce las posibilidades de enfermedades o el contagio a otros niños.

**Uñas** A menudo, la suciedad y los gérmenes se esconden debajo de las uñas. Los niños se rascan sus órganos genitales, se meten las manos en el pañal y los dedos en la nariz, se rascan sarpullidos y se meten las manos en la boca. Si se mantienen las uñas de los niños cortas y limpias se reduce la posibilidad de propagación de los gérmenes a otras personas.

**Juguetes** Si el niño constantemente lleva por todos sitios su manta o su juguete favorito, posiblemente estarán llenos de gérmenes. Lave los juguetes de tela y las matas con regularidad; meta los juguetes de plástico en el lavavajillas o en una solución de lejía (una cucharada de lejía en un cuarto de galón de agua) a diario y deje que se saque al aire.

**Ropa** Debe estar limpia y ser cómoda y apropiada para la temperatura del entorno.

**Higiene Oral** Al menos una vez al día, hay que pasarse el hilo dental y cepillarse los dientes con pasta que contenga flúor. Esto evita enfermedades de las encías y caries al reducir la acumulación de la placa. Cepillarse los dientes y pasarse el hilo dental son actividades que hay que aprender y mejorar con la práctica; pero al principio, los niños necesitan la ayuda de sus padres y proveedores de cuidados infantiles. Cepillarse los dientes regularmente durante las horas que pasen en el centro no sólo ayuda a proteger los dientes de los niños, sino también les enseña cómo cepillarse y pasarse el hilo dental de una forma correcta.

**Baños** Aunque normalmente los niños no se bañan en el centro de cuidados infantiles, es importante bañarlos regularmente y, al mismo tiempo, es una buena oportunidad para observar lesiones, sarpullidos o llagas en sus cuerpos.

*Por Judith Calder, RN, MSN y Lyn Dailey, PHN (Rev. 03/03)*