

LA  
HIGIENE  
PERSONAL



JUNTA DE EXTREMADURA

Consejería de Educación



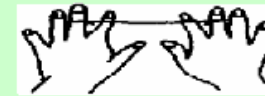


## LA HIGIENE PERSONAL

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.

**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.

Une cada objeto con la parte del cuerpo correspondiente

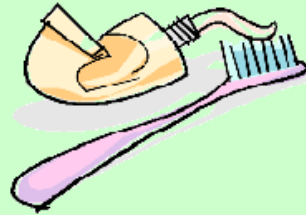




## LAS UÑAS

**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.

Coloca el nombre de cada uno de estos objetos



champú

lavabo

espejo

ducha

toalla

bañera

peine

pasta dientes

## EL PELO

**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.



## LEE Y OBSERVA

El peine	Peinarse
El cepillo de dientes	Lavarse los dientes
El jabón	Lavarse las manos
El gel	Lavarse el cuerpo
El lavabo	Lavarse las manos y la cara
El váter	Hacer pis
La bañera	Bañarse

Relaciona correctamente

El peine
El cepillo de dientes
El jabón
El gel
El lavabo
El váter
La bañera

Lavarse los  
dientes

Lavarse el cuerpo

Lavarse las manos  
y la cara

Peinarse

Lavarse las manos

Bañarse

Hacer pis



**LEE Y OBSERVA**

La ducha	Ducharse
El espejo	Mirarse
El papel higiénico	Limpiarse
La toalla	Secarse
La pasta de dientes	Limpiarse los dientes

Relaciona correctamente

La ducha
El espejo
El papel higiénico
La toalla
La pasta de dientes

Limpiarse los  
dientes

Mirarse

Ducharse

Secarse

Limpiarse



## LOS DIENTES

**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.

### Coloca los objetos en su lugar correspondiente

la solución en la página siguiente

Mi cuarto de baño

Mi  es grande y de color....

Hay un , un  y una .

Por la mañana me peino con un ,

lavo los  con el  y la  me .


Me lavo las  y la cara .

con .

Por las noches me , me lavo el .


con el , el pelo con el  y después me .




seco con la .

Ahora estoy limpio/a y preparado/a para ir a la .



Buenas noches. Hasta mañana. 


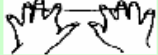


Mi  es grande y de color....

Hay un , un  y una .



Por la mañana me peino con un , me

lavo los  con el  y la


. Me lavo las  y la cara

con .

Por las noches me  , me lavo el 

con el , el pelo con el  y después me

seco con la .

Ahora estoy limpio/a y preparado/a para ir a la .

Buenas noches. Hasta mañana.

## ENLACES



**Higiene personal en Wikipedia**



**Protocolo infantil de higiene personal**



**Presentacion sobre higiene personal**