

## Queridos Padres,

Lavar las manos a fondo y a menudo es una de las mejores maneras de prevenir enfermedades. Los niños y los adultos deben lavarse las manos con frecuencia durante el día.

**Página 2 - Los gérmenes te pueden enfermar.** Los gérmenes, (bacterias y virus) son muy pequeños y no puedes verlos. Usted puede conseguir gérmenes dondequiera - al tocar los animales domésticos, al tocar a otras personas o al tocar objetos tales como las perillas de las puertas.

**Página 3 - Elimine los gérmenes.** El lavarse con el agua y jabón remueve los gérmenes. Enseñe a los niños a lavarse las manos antes de comer, después del baño, después de soplarse la nariz y en cualquier momento que sus manos estén sucias.

**Página 4 - Haga mucha espuma.** Frote el jabón entre los dedos, las palmas, de las manos, la parte posterior de las manos, y alrededor de las uñas por lo menos 20 segundos. Los niños pueden cantar una canción mientras que se enjabonan las manos para ayudar "a medir el tiempo" del lavado de las manos. El cantar "cumpleaños feliz" dos veces son 20 segundos.

**Página 5 - Manda a los gérmenes muy !lejos!** Enjuague las manos debajo del chorro del agua. Asegúrese de comprobar la temperatura del agua; la piel de los niños puede quemarse muy fácilmente.

**Página 6 - Séquese las manos.** Utilice una toalla limpia o una toalla de papel para secarse las manos. Muestre a los niños cómo utilizar los secadores del aire encontrados en algunos baños.

**Página 7 - Manténlo limpio.** Ponga la toalla de papel usada en el la basura.

Traducido por Anarella Cellitti  
Healthy Childcare Consultants, Inc.  
[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)  
Derecho de autor. 2005, 2013



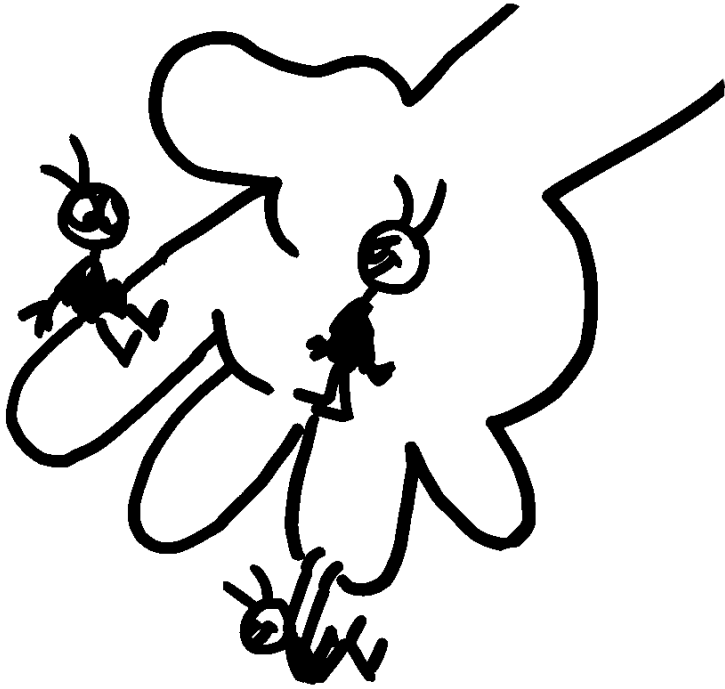
# !Enjabónese!



Part of the *HIP on Health* series  
Written by Charlotte Hendricks  
Illustrated by Nic Frising  
[www.childhealthonline.org](http://www.childhealthonline.org)



Los gérmenes te  
pueden enfermar.



Los gérmenes se quedan  
en tus manos cuando tu tocas  
las cosas. Los gérmenes  
son muy pequeños y no  
los puedes ver.

Mantenlo limpio.



Pon el papel usado  
en la basura.

Usa una toalla de papel limpia para secarte las manos.



Algunos lugares tienen secadores de aire para !secarse las manos!

Tu puedes eliminar los gérmenes con agua y jabón.



Lava tus manos antes de comer, después de ir al baño y después de soplarte la nariz.

Pasa el jabón por toda tus  
manos. Has mucha espuma  
y burbujas.



Estrégate toda la mano,  
arriba, abajo y entre  
los dedos.

Manda a los gérmenes  
muy !lejos!



Enjuágate las manos  
debajo del agua.