

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
Derecho de autor. 2005, 2013



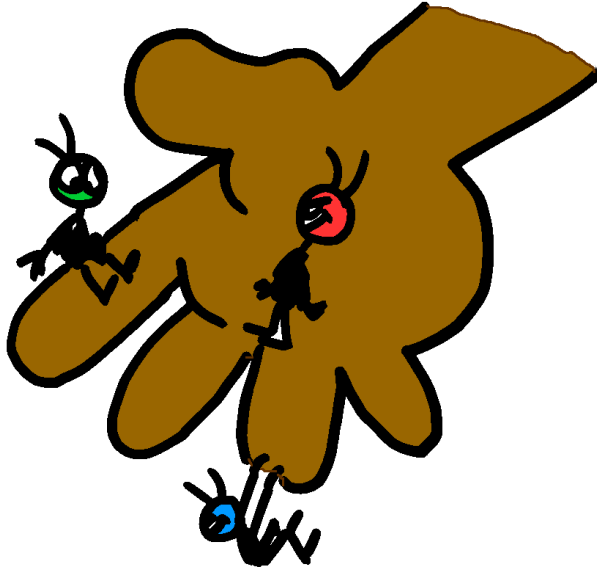
!Enjabónese!



Part of the *HIP on Health* series
Written by Charlotte Hendricks
Illustrated by Nic Frising
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.