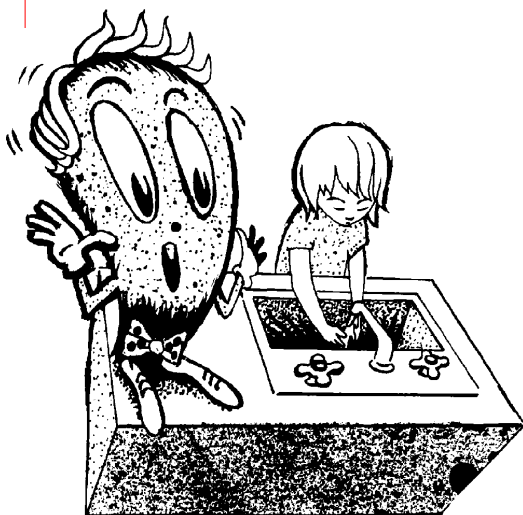


Manos Limpias *para Niños Sanos*



*Mike el microbio nos ayuda
a aprender a cómo lavarnos las manos*

Comida Segura para los Niños

Una serie de lecciones para
padres y personal de guarderías

Lección 1

Kansas State University Agricultural Experiment
Station and Cooperative Extension Service

Lección 1

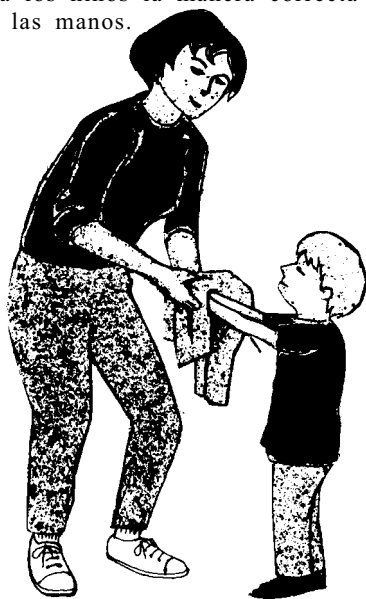
Que enseñar a los niños acerca del lavado de las manos

Los padres y el personal de guarderías deben dar buen ejemplo lavándose las manos con frecuencia y deben animar a los niños a hacer lo mismo.

Probablemente los niños querrán saber por qué necesitan lavarse las manos. Explícales que los microbios pueden hacer que la gente se enferme aún cuando ellos son muy diminutos para ser vistos.

Muéstrales las uñas, las líneas, las grietas y las arrugas de las manos donde a la tierra y a los microbios les gusta esconderse. Explícales que esos lugares deberán lavarse muy cuidadosamente.

Siguiendo los consejos de éste folleto, enséñales a los niños la manera correcta de lavarse las manos.





Como lavarse las manos para dejarlas limpias

Cuando nos lavamos las manos correctamente, reducimos los riesgos de adquirir enfermedades y ayuda a mantenernos sanos.

Para lavarte las manos sigue las siguientes recomendaciones:

- Usa agua tibia y jabón hasta lograr abundante espuma.
- Frota tus manos una con la otra aproximadamente por medio minuto.
- Lava tus manos completamente, asegurándote de frotar con la espuma las partes que están entre los dedos y alrededor de las uñas.
- Enjuaga muy bien la espuma de tus manos con agua tibia.
- Finalmente, seca tus manos completamente con toallas de papel limpias o con tu toalla personal. Toallas que otros han usado pueden propagar enfermedades.

¿Cuándo debemos lavarnos las manos?

Asegúrate de que tú y los niños a tu cuidado se laven las manos correctamente en cada una de las siguientes ocasiones:

Antes de preparar y comer los alimentos

Después de haber tocado huevos, carnes, pescados o aves crudas

Después de haber estado en contacto con las mascotas

Después de haber jugado con tierra, arena o compartir juguetes

Después de ir al baño

Después de cambiar pañales

Después de sonarse la nariz o de taparse con las manos la boca al toser o estornudar

Después de tocar o curar una cortada, llaga o herida

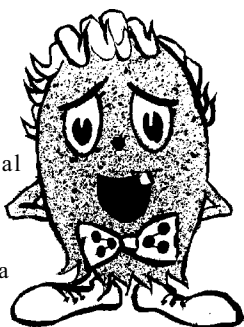
Advertencia

Vigila que los niños no se quemen las manos con agua caliente. Para evitar éste peligro, coloca el selector de calentador de agua en 120°F o en un punto que está entre la temperatura baja y mediana.

Los microbios* se propagan fácilmente

Los microbios pueden vivir en lugares secos por horas y en lugares húmedos hasta tres días. Las manos generalmente están tibias y húmedas—son el lugar ideal para que los microbios vivan.

Las manos ayudan a que los microbios se muevan de un lado a otro y de una persona a otra.



¿Qué son los microbios* ?

Los microbios (microorganismos) incluyen: bacterias, virus y parásitos. Los microbios frecuentemente llamados gérmenes causan enfermedades.

Los microbios están en todas partes

Aunque sólo con un microscopio se pueden ver, los microbios forman parte de nuestra vida diaria.

Billones de microbios viven y se reproducen en nuestros cuerpos diariamente. Algunos de ellos son necesarios para que tengamos buena salud. La mayoría de los microbios crecen mejor en lugares tibios y húmedos. A los microbios les gusta vivir en la boca, la nariz, los intestinos y las manos. A ellos les gusta pegarse al pelo, esconderse debajo de las uñas y en los pliegues de la piel.

Manejando higiénicamente los alimentos y siguiendo las recomendaciones de cómo lavarse las manos, se previene la propagación de microbios.

Empieza HOY a lavarte las manos correctamente

Recuerda que lavarse las manos ayuda a evitar la propagación de enfermedades. Ten siempre presente que:

- Los microbios están en todas partes
- A los microbios les gusta vivir en las manos sucias
- El hábito de lavarse las manos disminuye el riesgo de contraer enfermedades



Manos Limpias para Niños Sanos
es la primera de cinco partes del programa
Comida Sana para los Niños: Una serie de lecciones para
padres y personal de guarderías

Paula Peters, Ph.D.
Extension Specialist, Nutrition

Phyllis Grover
Writer

Alfonso Sánchez, Ph.D.
Spanish Translator

This material is based upon work supported by the Extension Service, USDA, under special project number 91-EFSQ-1-4030.

Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service

MF-2490

January 2001

It is the policy of Kansas State University Agricultural Experiment Station and Cooperative Extension Service that all persons shall have equal opportunity and access to its educational programs, services, activities, and materials without regard to race, color, religion, national origin, sex, age or disability. Kansas State University is an equal opportunity organization. Issued in furtherance of Cooperative Extension Work, Acts of May 8 and June 30, 1914, as amended. Kansas State University, County Extension Councils, Extension Districts, and United States Department of Agriculture Cooperating, Marc A. Johnson, Director.