

# FROTA, FROTA. LÁVATE LAS MANOS



Lava, lava, lava, lávate las manos  
lávalas el dorso lávalas la palma  
deja que te corra el agua entre los dedos  
deja que te queden limpias y olorosas

Lavarse las manos previene la propagación de gérmenes que causan enfermedades. Repita el mensaje a menudo. Anime a los niños a desarrollar este hábito saludable. Modele el lavado de manos cada vez y hágalo de manera entretenida.

## BEBÉS Y NIÑOS PEQUEÑOS

- Ayude a los bebés y a los niños pequeños a explorarse las manos. Los juegos tales como *torta torta* desarrollan la coordinación entre las manos y los ojos. Las canciones con juegos de dedos deleitan a los niños pequeños una y otra vez. Canten *la arañita, que linda manita y los deditos*.
- Los bebés pequeños pueden pintar con los dedos la superficie de una mesa, una bandeja común o una bandeja de horno. Ayude a los jóvenes artistas a hacer garabatos con los dedos o a mover las manos y los brazos en grandes círculos.
- Los niños pequeños mayores disfrutan de amasar plastilina con un uslero. Corte la plastilina en forma de manos con cortadores de masa o haga una impresión de mano en la plastilina y corte alrededor con un cuchillo de juego de plástico.
- Ponga un afiche de lavado de manos. Hable sobre cada una de las etapas del lavado de manos. Siguen el procedimiento juntos. Frota, frota y mira las burbujas bajar por el desagüe. Hasta las manos pequeñas pueden desechar una toalla de papel usada.

## PREESCOLARES

- Dígalas a los niños que se pinten puntos en el dorso de las manos con marcador de tinta lavable. Los puntos representan suciedad y gérmenes. Mientras más marcas haya, mejor. Dígalas a los niños que se laven las manos con jabón y agua frotándose las durante 20 segundos. Se deben lavar las muñecas y debajo de las uñas y entre los dedos. Pueden ver si quedan "gérmenes" con una lupa. ¿Quién tiene las manos más limpias?
- ¿Cuánto duran 20 segundos? Involucra a los niños en la selección o la composición de una canción para lavarse las manos. Con un cronómetro, canten la canción durante exactamente 20 segundos mientras se lavan las manos. Luego enjuáguelas. Cambie de canción una vez al mes. Fa la la.
- Tómese fotos a un niño que esté haciendo una actividad en la que se ensucie las manos, luego fotografíe al niño lavándose las manos. Haga esto con varios niños. En un álbum, disponga las fotos en que el niño hace la actividad seguidas de las fotos en que se lava las manos. Antes y después. Juntos, pónganles palabras a las fotos para contar lo que pasa. Lean *The Handwashing Book* a menudo.



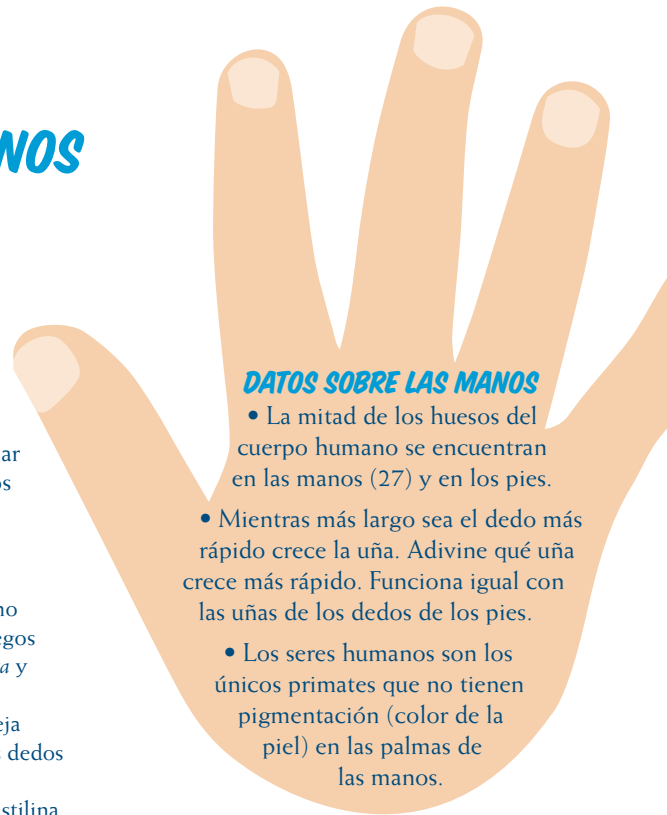
## ¿POR QUÉ SIRVE LAVARSE LAS MANOS?

La gente propaga gérmenes si no se lava las manos.

- Tocarse los ojos, la nariz y la boca les da a los gérmenes una ruta fácil para entrar al cuerpo.
- Tocarse objetos, comida y a otras personas transmite los gérmenes de una persona a otra.

Lavarse las manos impide la propagación de las infecciones que causan enfermedades tales como la diarrea, la gripe y la conjuntivitis.

1. Abra la llave del agua y mójese las manos. *El agua corriente se lleva los gérmenes. El agua tibia es más agradable.*
2. Enjabónese. *El jabón levanta la suciedad y los gérmenes de la piel.*
3. Frótese las manos durante 20 segundos. *Esto quita más gérmenes. Frótese los dos lados de las manos, las muñecas, entre los dedos y debajo de las uñas.*
4. Enjuáguese durante 10 segundos bajo agua corriente. Esto se lleva los gérmenes por el desagüe.
5. Séquese las manos. *Esto evita que las manos se le agrieten.*
6. Cierre la llave del agua con una toalla de papel y deséchela. *Esto previene la contaminación con los gérmenes que hay en la llave.*



## DATOS SOBRE LAS MANOS

- La mitad de los huesos del cuerpo humano se encuentran en las manos (27) y en los pies.
- Mientras más largo sea el dedo más rápido crece la uña. Adivine qué uña crece más rápido. Funciona igual con las uñas de los dedos de los pies.
- Los seres humanos son los únicos primates que no tienen pigmentación (color de la piel) en las palmas de las manos.



## Libros infantiles sobre lavado de manos

*Clean Hands, Dirty Hands*  
(*Sing and Read: Healthy Habits*)  
por Jo Cleland 2012



*Germes Are Not for Sharing*  
por Elizabeth Verdick 2006



*Hands Can*  
por Cheryl Willis Hudson 2007



*Show Jo How to Wash Your Hands*  
por Charlie Buckley 2007



bebés/niños pequeños



preescolar – escolar

## Referencias:

Center for Disease Control and Prevention. *Show Me the Science - How to Wash Your Hands*. Extraído el 17 de marzo de 2014 de [www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html](http://www.cdc.gov/handwashing/show-me-the-science-handwashing.html).

Kids Health. *Why is Handwashing So Important*. Extraído el 17 de febrero de 2014 de [http://kidshealth.org/parent/general/sick/hand\\_washing.html](http://kidshealth.org/parent/general/sick/hand_washing.html)