

Consejos para padres

Cómo lavarse las manos para niños



Lavarse las manos es una de las mejores maneras de eliminar microbios como los virus que pueden enfermar a las personas. Enséñeles a sus hijos estos 5 pasos fáciles para lavarse bien las manos. Y recuérdelos que se laven las manos después de usar el baño, antes de comer y después de toser o estornudar.

Si lo desea, puede imprimir esto y colgarlo junto al lavabo del baño.

Mojar

Mójate las manos con agua corriente y limpia (tibia o fría).



Enjabonar

Aplicáte jabón. Frótate las manos para producir espuma.

Enjabónate el dorso de las manos, los espacios entre los dedos y la zona debajo de las uñas.



Frotar

Sigue frotándote las manos durante al menos 20 segundos. Puedes cantar o tararear la canción "Cumpleaños feliz" dos veces.



Enjuagar

Mantén las manos bajo el agua corriente para quitar todo el jabón.



Secar

Sécate las manos con una toalla limpia o usa un secador. ¡Ya está!

