

Notas Para Padres

Servicio Cooperativo de Extensión de la Universidad de Purdue del Condado de Wells Diciembre 2024

Higiene de manos como actividad familiar

Lavarse las manos es una forma fácil, económica y efectiva de prevenir la propagación de gérmenes y mantener sanos a niños y adultos. Cuando tu familia está saludable, no tienes que preocuparte por faltar a la escuela, el trabajo o otras actividades.



Stock Image by Freepik.com

Ayuda a tu hijo a desarrollar habilidades de lavado de manos- Los padres y cuidadores tienen un papel importante en la enseñanza del lavado de manos a los niños. Lavarse las manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si lo enseñas desde una edad temprana. Enséñales los cinco pasos fáciles para lavarse las manos: mojar, enjabonar, frotar, enjuagar y secar, y los momentos clave para hacerlo, como después de usar el baño o antes de comer. Puedes hacerlo divertido, inventando una canción o convirtiéndolo en un juego.

Den recordatorios frecuentes

Desarrollar habilidades de lavado de manos lleva tiempo. Al principio, tu hijo necesitará recordatorios regulares sobre cómo y cuándo lavarse las manos. Es especialmente importante recordárselo después de usar el baño, antes de comer, después de tocar mascotas, después de jugar al aire libre y después de toser, estornudar o sonarse la nariz. Pero una vez que lavarse las manos se convierte en un hábito y parte de la rutina diaria de tu hijo, lo practicará toda la vida.

De ejemplo lavándote las manos Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en sus vidas. Cuando haces del lavado de manos parte de tu rutina, estás estableciendo un ejemplo para que tus hijos lo sigan.

Si no hay agua y jabón disponibles

Lavarse las manos con agua y jabón es la mejor manera de eliminar los gérmenes. Si no hay agua y jabón disponibles, usa un desinfectante de manos a base de alcohol con al menos un 60% de alcohol y lávate las manos con agua y jabón tan pronto como puedas.

Toallitas para bebés

Las toallitas para bebés pueden hacer que tus manos parezcan limpias, pero no están diseñadas para eliminar gérmenes. El CDC recomienda lavarse las manos con agua y jabón cuando sea posible.



Stock Image by Pexels.com

Sabías que?

Lavarse las manos puede ayudar a prevenir enfermedades relacionadas con la diarrea y las infecciones respiratorias, como el resfriado o la gripa.

Fuente: [cdc.gov](https://www.cdc.gov)

Stock Image by Freepik.com



Enseñar a los niños a retribuir durante las fiestas

"Es mejor dar que recibir" Es un adagio antiguo que todos hemos escuchado. Un estudio de la Asociación Americana de Psicología sugiere que dar a los demás aumenta la expectativa de vida en al menos 5 años. Exagerado? Tal vez. Pero si tú y tu hijo quitan la nieve de la banqueta de su vecino anciano este invierno, pueden estar haciéndose un favor a ustedes mismos, a su hijo y a su vecino.

Los niños pequeños pueden aprender a retribuir durante la temporada navideña ofreciendo una palabra amable, regalando una sonrisa, compartiendo un juguete, dibujando un dibujo, escribiendo una nota, o animando a un amigo o familiar que se sienta solo.

Aquí tienes algunas ideas adicionales para ayudar y dar a los demás en familia, que puedes realizar con tu hijo durante la temporada navideña y en cualquier momento del año:

- Recolecta ropa o artículos personales y dónalos a un refugio local para personas sin hogar.
- Crea detalles, álbumes de recortes, anillos para servilletas o manualidades para una ocasión especial y dónalos a un hospital infantil local.
- "Adopta" a un anciano y ayúdalo con tareas necesarias o visita un hogar de cuidado para personas mayores.
- Recolecta alimentos para bancos de alimentos locales.
- "Adopta" a un militar en servicio en el extranjero, reúne artículos y envíales una caja de regalos.
- Fabrica juguetes, juegos o manualidades para un centro de cuidado infantil o la unidad pediátrica de un hospital.

Fuente: <https://www.brighthorizons.com/resources/article/giving-and-getting-during-the-holiday-season>

Muñecos de nieve con rollos de papel higiénico

Hacer muñecos de nieve es una actividad clásica de manualidades navideñas. Pero cuando no hay nieve o hace demasiado frío para disfrutar creando a Frosty, estos sencillos muñecos de nieve hechos con rollos de papel higiénico de @curiousandgeeks en Instagram son la alternativa perfecta.

Materiales: Rollos de papel higiénico o de papel toalla cortados a la mitad, pintura blanca y negra o marcador negro permanente, pincel, pegamento y decoraciones pequeñas (ojos móviles, calcomanías, cinta, limpiapipas, etc.)

Instrucciones: Pinta los rollos de papel de blanco y déjalos secar. Agrega caras con pintura o marcador. Deja que los niños decoren la ropa del muñeco de nieve con los materiales de manualidades. Finalmente exhibe los resultados!



Image by Curious and Geeks/Instagram

Fuente: <https://www.care.com/c/12-easy-holiday-crafts-for-kids/>

Vivi Guzman, *Educadora de Ciencias Humanas y Salud*

www.extension.purdue.edu/lagrange

Notas Para Padres es un producto de Purdue Extension—Condado de LaGrange. Si tiene comentarios o preguntas, llame al (260) 499-6334. Visite nuestra oficina 114 W Michigan St, LaGrange IN 46761 **Cuéntele a alguien sobre nosotros!**



Extension - Health and
Human Sciences

Es política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades e instalaciones sin tener en cuenta la raza, la religión, el color, el sexo, la edad, el origen nacional o la ascendencia, el estado civil, el estado parental, la orientación sexual, la discapacidad o el estado como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.