

## La buena higiene personal



1. **Una de las maneras más eficaces de prevenir la transmisión de los microbios es lavándote las manos.** Lávate las manos con agua y jabón durante aproximadamente 15 a 20 segundos (el tiempo que te tardas en cantar mentalmente la canción de “Feliz cumpleaños” a ti).
  - **Lávate las manos antes** de comer cualquier cosa.
  - **Lávate las manos después** de estornudar, sonarte la nariz, ir al baño, al regresar de la escuela, después de acariciar animales o jugar afuera.
  - Si no puedes usar agua y jabón, **usa un desinfectante para las manos o toallitas desinfectantes.**
  - Pídeles a tus padres que te recuerden cuando te debes lavar las manos hasta que aprendas a hacerlo sin recordatorios.
2. **Báñate en regadera o en tina todos los días o cada tercer día.** Usa jabón y una toallita para tallarte el cuerpo. Los niños generalmente comienzan a bañarse solos aproximadamente a los 6 años.
3. **Lávate el cabello cada tercer día** para mantenerlo limpio y brillante. Es posible que tus padres te supervisen mientras te lavas el cabello y te lo enjuagas hasta que aprendas a hacerlo bien.
4. **Ponte ropa limpia, incluso ropa interior limpia, todos los días.** Cuando estés más grande podrás ayudar a tus padres a lavar la ropa para tener ropa limpia.
5. No se te olvide **peinarte** antes de salir de la casa.
6. **Mantén las uñas de manos y pies limpias y cortas.**
7. **Usa desodorante para oler bien.** Esto será más importante en la adolescencia porque los olores corporales cambian.
8. **La buena salud e higiene dental:**
  - **Lávate los dientes en la mañana y antes de dormir.** Asegúrate de lavarte los dientes el tiempo suficiente (aproximadamente 3 minutos) usando un reloj contador o mientras escuchas una canción en el radio.
  - **No olvides** usar hilo dental entre los dientes.
  - **Cepíllate suavemente la parte trasera de la lengua** para eliminar los microbios que causan el mal aliento.

**Estamos aquí para ayudar.** Para aprender más sobre los programas y servicios que brinda UIC-Cuidado Especializado Para Niños, visita nuestra página de internet:

[dsc.uic.edu](http://dsc.uic.edu) o “me gusta” en  [facebook.com/dsc.uic.edu](https://facebook.com/dsc.uic.edu)