

# Hablemos de higiene

Cuando hablamos de la educación en casa, no sólo se habla del lenguaje que empleamos como niños, sino también en los hábitos de aseo personal como una buena higiene bucal y corporal.

En la medida en que nosotros como pequeños avanzamos en esta etapa de crecimiento es importante que los padres estén pendientes de nuestros cambios físicos, olores o sudoración.

Mantener aseo nuestro cuerpo, ayuda a prevenir enfermedades, infecciones o alergias y del mismo modo nos enseña desde pequeños lo importante que es cuidarnos.

Cuando vamos a cumplir 2 años, debemos haber aprendido nuestras primeras tareas de limpieza personal, de forma atractiva y que, ojalá tenga su espacio fijo en nuestra rutina diaria.

Los niños aprendemos con el ejemplo, por eso nuestro padres deben darnos el ejemplo de la higiene personal y en casa por eso dejamos algunos consejos que podemos aplicar padres y niños.

1. Enseñarnos a lavarnos las manos cada vez que vamos al baño y antes de sentarnos a la mesa a comer.

2. Explicarnos que debemos lavarnos los dientes después de cada comida. Debemos de hacerlo parte de la rutina, al menos 3 veces al día para prevenir caries.

3. También es importante vernos bien y peinarnos antes de salir a la calle. Nuestros padres deben de enseñarnos a hacerlo.

4. Explicarnos por qué es importante cuidar la higiene.

Aunque no comprendamos muchos el significado de palabras como gérmenes, si entendemos que hay bichitos que se eliminan con una buena limpieza y que pueden enfermarnos si no los hacemos desaparecer.

Imágenes  
Educativas.com

Me lavo las manos  
antes de comer.



Hago ejercicio y  
Juego todos los días.

Me arreglo y me  
aseo para ir a la  
escuela.



Duermo las horas  
de sueño  
recomendadas  
para mi edad.

@acrblo

<http://www.imageneseducativas.com>

