

HÁBITOS HIGIÉNICOS SALUDABLES

- **Lava tus manos** con agua y jabón antes de ir a comer, cuando llegamos de la calle, después de toser, estornudar o tocar dinero o basura. La higiene de manos es esencial para protegernos de virus y bacterias. Si no tienes agua y jabón, aséate con alcohol en gel.
- **Báñate regularmente.** Cuando nos bañamos, no sólo quedamos más limpios, frescos y relajados sino que además removemos las células muertas que se acumulan en la piel y el cabello. No necesariamente tienes que bañarte o lavarte el cabello todos los días, pero sí tienes que hacerlo con frecuencia. No bañarse puede causarnos enfermedades.
- **Corta tus uñas.** Unas uñas sucias o demasiado largas no se ven agradables. Corta las uñas de las manos y los pies a menudo para tener un aspecto prolijo y evitar infecciones.
- **Lava tus dientes.** Una mala higiene bucal causa varios problemas en nuestra boca: se acumulan bacterias, se debilitan los dientes y se dañan las encías. Además, tendremos una sonrisa poco atractiva. Lava tus dientes después de cada comida, cuando te levantes y vayas a dormir y no te olvides del hilo dental, que es tan importante como el cepillado. Visita tu odontólogo un par de veces al año para tener todo bajo control.

Los hábitos higiénicos presentan las siguientes ventajas:

- Contribuyen al bienestar físico del organismo.
- Colaboran con el bienestar psíquico del niño/a.
- Son elementos esenciales en el comportamiento adecuado del individuo.
- Permiten economizar tiempo y esfuerzo intelectual en el cumplimiento de una serie de actos rutinarios de la vida diaria.

Formación de Hábitos de Higiene

La práctica de la higiene personal es una cuestión de responsabilidad individual que se adquiere a través de un proceso de educación, correspondiente a padres y profesorado. Cuando el niño/a acude a la escuela presenta unos hábitos de higiene, más o menos adquiridos en el domicilio familiar; en la escuela estos hábitos han de ser reforzados o sustituidos según su carácter.

Fuente : Buenos hábitos de higiene