

## LA HIGIENE PERSONAL limpio y bonito !

En nuestra sociedad las personas, antes de conocernos , se forman de una opinión de nosotros en relacion a como nos presentamos y del aspecto que presentamos. Es importante entonces de siempre estar limpios y en orden no solo cuando se es adulto sino tambien de niños.

Con la higiene personal se entiende la limpieza del cuerpo y la limpieza de nuestros vestidos.

**Limpieza del cuerpo** : cuantas veces al día se necesita ...

- **Lavar las manos ?** Tantas veces! Antes de sentarnos a la mesa, después de haber ido al baño, cuando se regresa a casa, cuando se coge algo sucio se tiene siempre que lavar las manos con **jabón!**
- **Lavarse los dientes?** Al menos tres veces al día: después del desayuno, después del almuerzo y después de la cena. Cepillarse con la pasta dental y los papas deben controlar si el niño se lava bien los dientes. Hasta los 4/5 años son el papá y la mamá que tienen en mano el cepillo porque un niño no es aún capaz de lavarse en modo correcto
- **Lavarse la cara?** Almeno dos veces : en la mañana cuando se despierta y en la noche cuando se va a dormir. Si después de comer o de jugar la cara se ensucia hay que lavarla!
- **Hacer el bidé?** es importante lavarse los genitales y trasero. Al menos una vez al día antes de ir a la cama y después de defecar .
- **Hacer la ducha o el baño de tina?** Al menos un día si y un día no. Si se está sucio después de haber jugado se hace la ducha otra vez.
- Atención! Las manos se lavan tantas veces pero bien, se necesita al menos un minuto para lavarse bien las manos fregarse bien con el jabón por todos lados : encima por debajo entre los dedos, el pulgar después enjuagarse bien y secarse.
- **Vestidos limpios** : cuando se necesite cambiar..
- **Medias y ropa interior** : todos los días;
- **Camiseta interior** : dos veces por semana porque si es cierto no se ensucia al externo (pero si se suda mucho y por tanto va cambiada).
- **Camisetas i polos , pantalones y sudaderas/ sueters o chompa:** un día sí e un día no, en caso uno se ensucia mucho pues va cambiada todos los días;
- No es necesario planchar los vestidos! Es mejor lavarles una vez de más que plancharles.

### Con cuanta ropa debemos vestir a los niños?

Los niños corren mucho y las aulas de la escuela son muy calientes, entonces los niños sudan! Para que se sientan cómodos deben estar vestidos con ropa ligera y a capas para que puedan quitarse facilmente cuando sientan calor o ponerse cuando tengan frio .

Si un niño tiene demasiado calor se siente incómodo, y se vuelve nervioso y es probable que se aise de los demás!