

Información para padres  
de niños en edad escolar

## Ser limpio y aseado es difícil de superar



### Cuidarse el cuerpo es muy importante. Los siguientes consejos respecto a la higiene ayudarán a mantenerte sano.

- Lavarte las manos antes de comer o preparar comida.
- Lavarte las manos después de ir al baño.
- Bañarte o ducharte cada día. Evite el uso de aceites y espumas de baño de aroma fuerte.
- Mantener las uñas de las manos y de los pies limpias y cortas. Cortarte las uñas de los pies en línea recta.
- Lavarte el pelo para mantenerlo limpio. La frecuencia con la cual se debe lavar el pelo depende del tipo de pelo que uno tiene. Si tienes el pelo grasiento, es posible que te laves el pelo cada tres o cuatro días. Si tienes el pelo seco, es posible que te laves el pelo cada siete o diez días. Normalmente un champú suave y básico es mejor para el pelo y el cuero cabelludo. por lo menos una vez a la semana.
- Peinarte o cepillarte el cabello con su propio peine y cepillo dos veces al día y cuando sea necesario. No compartas peines, broches para el pelo, horquillas, sombreros o cepillos. Es importante recordar esto porque a veces las personas se contagian de piojos al compartir estos productos.
- Cambiarte la ropa interior y las medias cada día. La ropa interior de algodón es mejor porque el algodón absorbe la humedad y reduce la posibilidad de infecciones de la piel.
- Vestir ropa limpia y no que huela mal.
- Cepillarte los dientes y la lengua con crema dental con flúor y un cepillo dental suave al menos dos veces durante el día y otra vez a la hora de acostarte. Una vez al día, limpiar entre los dientes con hilo dental.
- Jalarle a la cadena después de usar el baño. Limpiarte con cuidado después de defecar. Las niñas deben recordar limpiarse de adelante hacia atrás.

Nombre del niño \_\_\_\_\_

Enfermera de la escuela \_\_\_\_\_

Fecha \_\_\_\_\_

Escuela \_\_\_\_\_

Número de teléfono de la escuela (\_\_\_\_) \_\_\_\_\_

