



ENSEÑAR A SU HIJO HÁBITOS DE HIGIENE SALUDABLES

Cada niño es diferente con relación a las rutinas de higiene. Todos los niños tienen que jugar y moverse para estar sanos, pero esto puede hacer que sea más difícil mantener una buena higiene. Algunos niños pueden sudar más y necesitar bañarse más seguido. A medida que su hijo crezca y atravesase cambios físicos, tendrá que cuidar su propia higiene. Como padre, puede ayudarlo a entender su cuerpo.

Es importante enseñarle a su hijo cómo mantener hábitos de higiene desde pequeño. Enseñarle a su hijo sobre higiene puede llevar tiempo. Tener rutinas para la mañana y la noche ayudará a su hijo a mantener este hábito saludable cuando crezca.

¿La higiene puede afectar a mi hijo en la escuela?

La buena higiene puede ayudar en la salud mental y física de su hijo. Si su hijo no tiene una buena higiene, podría enfermarse y perder días de escuela. Su hijo perderá tiempo importante en la escuela si falta, aunque tenga una nota del doctor. A veces la mala higiene puede hacer que le hagan bullying. Su hijo podría tener baja autoestima y podría no querer ir a la escuela.

¿Qué puedo hacer en casa para asegurarme de que mi hijo mantenga una buena higiene?

- Enséñele a su hijo cómo lavar su cuerpo con jabón. Ayúdelo a entender cómo concentrarse en las axilas y en las zonas cubiertas por la ropa interior cuando se baña. Ayúdelo a saber cuál es el mejor momento para bañarse o ducharse (en la noche, en la mañana, después de sudar).
- Haga que su hijo use ropa, ropa interior y medias limpias todos los días. Para los niños más pequeños, puede mandar ropa extra a la escuela por si tiene un accidente en el baño.
- Antes y después de cada comida, dígame a su hijo que se lave las manos. También tiene que lavarse los dientes cuando se levanta por la mañana y antes de ir a dormir por la noche.
- Platique con su hijo sobre los cambios en el cuerpo. La pubertad puede hacer que los niños suden más y tengan más olor. Si tiene una hija, hablele sobre su período. También puede enseñarle a su hijo a usar desodorante y decirle que podría necesitar ducharse con más frecuencia.