¿ESTÁ PREPARADO?

Get Ready
www.aphagetready.org

Diversión buena y limpia: guía sobre el lavado de manos para maestros y trabajadores de guarderías

Las lecciones que los niños aprenden en el salón de clases, en los programas extracurriculares y en las guarderías pueden servirles para toda la vida. La lectura, el hecho de compartir, la escritura, el trabajo en equipo, la aritmética, el espíritu deportivo y la responsabilidad son solo algunas de las cosas que probablemente aprenderán a medida que enfrentan el desafío y la emoción de crecer. Ayúdelos a mantenerse sanos para el viaje agregando otra lección a la lista: el lavado de manos. Se trata de una lección que no solo es buena para los niños, sino que también puede ayudarlo a usted a no enfermarse.

Hora de ciencias

Los salones de clases y las guarderías pueden ser el lugar perfecto para la transmisión de microbios y bacterias que causan enfermedades. Muchas veces, los microbios se propagan cuando los niños tosen o estornudan (así que no se olvide de recordarles que usen la parte interior del codo, no las manos, para cubrirse la boca y la nariz si no tienen un pañuelo descartable a mano). Pero los microbios y las bacterias que pueden causar una gripe con fiebre o un resfriado rebelde también pueden transferirse a las superficies, como los pomos de las puertas, escritorios, crayones, libros y juguetes. Y pueden permanecer en esas superficies durante horas.

De acuerdo con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC), se pierden casi 22 millones de días escolares año a año solo a causa del resfriado común. Sin embargo, los estudios han demostrado que los alumnos de las escuelas primarias que se lavan las manos adecuadamente pierden menos días de clase que los que no lo hacen.

El lavado de manos puede ser especialmente importante en las guarderías, tanto para el trabajador como para el niño. En tales entornos, los niños muy pequeños pueden necesitar mucha atención “manual”, como cargarlos o cambiarles el pañal.

Afortunadamente, los estudios han relacionado el lavado de manos adecuado en las guarderías con una menor cantidad de niños que se enferman de diarrea. De hecho, los expertos en salud han nombrado el mal lavado de manos como uno de los principales motivos para la propagación de enfermedades en las guarderías.

Plan de lección

Como sabe, los niños no aprenden solo al hacer algo, también aprenden al observar. Por eso, es importante que usted sea un ejemplo de conducta saludable y que también se lave las manos.

Estas son las claves para un buen lavado de manos: Lávese enérgicamente con agua tibia y jabón durante al menos 20 segundos. No olvide lavarse el dorso de las manos, debajo de las uñas y alrededor de la muñeca. De ser posible, séquese las manos con una toalla de papel o un secador por chorro de aire. Use la toalla de papel para cerrar el grifo.

Después de enseñar el lavado de manos adecuado, puede ayudar a hacer del lavado de manos una de las reglas de buena conducta. Coloque carteles cerca del baño para recordarles a los niños que se laven las manos o asegúrese de que formen una fila para lavarse las manos antes y después de la merienda.

Y no olvide que esto es más que simplemente buenos modales, también es buena ciencia. Intente enseñar el lavado de manos como una lección de ciencias; explique por qué las manos limpias significan cuerpos sanos.

Aprender es divertido

Existen muchas maneras de hacer que el lavado de manos sea una experiencia divertida, especialmente para los niños más pequeños. A la hora de los cuentos, lea un libro acerca del lavado de manos: hay muchos disponibles. Cree una canción acerca del lavado de manos que canten en grupo y que dure al menos 20 segundos. Pida a los niños que hagan dibujos de los microbios y, con papel para manualidades e hilo, construya un móvil de microbios para colgar.

Pruebe el experimento con brillantina: Póngales un poco de brillantina en las manos a los niños y haga que un grupo se lave con jabón y que el otro grupo use solo agua: el grupo que usa jabón tendrá las manos más limpias. También puede pedirle a un niño que tenga brillantina que le dé la mano a un niño que no tenga; así demostrarán cómo se pueden propagar los microbios.

Get Ready
www.aphagetready.org

American Public Health Association

800 I Street, NW · Washington, DC · 20001-3710
202-777-APHA · www.aphagetready.org · getready@apha.org

The Get Ready hand-washing campaign is supported by a grant from the Colgate-Palmolive Company.