

Nivel: preescolar (3 y 4 años)
Costo: ninguno
Factor de desorden: ninguno
Habitación recomendada de la casa: baño



Su hijo experimentará:

- Cuidar sus necesidades personales
- Participar de una práctica saludable

Materiales:



- Caja de pañuelos de papel
- Jabón
- Toalla al alcance de los niños
- Cesto de residuos
- Taburete para niños
- Libros sobre gérmenes. Aquí le presentamos algunas sugerencias de títulos, pero cualquier libro que sea adecuado para sus hijos pequeños servirá.
 - *Germes are Not for Sharing (Los gérmenes no son para compartir)* por E. Verdick
 - *Germes Make Me Sick! (¡Los gérmenes enferman!)* por M. Berger
 - *Germes! Germes! Germes! (¡Gérmenes! ¡Gérmenes! ¡Gérmenes!)* por B. Katz

Inicio:



Comience la actividad leyendo un libro sobre los gérmenes a sus hijos. Hablen sobre la historia cuando termine de leer. Haga preguntas como:

- ¿Recuerdan de dónde vienen los gérmenes?
- ¿Dónde piensan que están los gérmenes en el cuerpo?
- ¿Qué piensan que podemos hacer para deshacernos de los gérmenes?

A continuación, lleve a los niños a otra parte de la casa donde haya colocado previamente una caja de pañuelos de papel en un estante bajo para que puedan alcanzarla. Enséñeles cómo sacar un pañuelo para sonarse la nariz y dónde pueden desecharlo.



Luego, diga algo como “Una vez que se suenen la nariz, deben lavarse las manos porque tal vez los gérmenes hayan saltado allí. Tengo algo emocionante para mostrarles en el baño. ¡Vamos!”. Lleve a los niños al baño y muéstreles el taburete (puede ser un taburete comprado en una tienda, un trozo de madera sólida o incluso una silla baja a la que puedan subirse). Ahora que pueden llegar hasta el lavabo, muéstreles cómo pueden lavarse las manos y deshacerse de los gérmenes. Enséñeles cómo se usa el jabón en barra o un chorrito de jabón líquido. Pídales que canten la canción del ABC una vez mientras se restriegan las manos. Muéstreles cómo pueden secarse las manos y luego cerrar el grifo.

Desarrollo:

Ahora, deles el ejemplo a los niños lavándose las manos mientras ellos cantan la canción del ABC para usted.

continúa en la página siguiente



Fin:

Pregúnteles a los niños si pueden pensar en otra forma de mantenerse saludables. Según lo que sugieran, tal vez pueda pedirles ayuda para llevar a cabo estas ideas. Por ejemplo, si dicen “mantener la ropa limpia” podrían ayudarlo a lavar la ropa o a verter el jabón para el lavado.



Limpieza:

Ninguna: ¡ya están limpios!

Niños más pequeños:

- Ayude a cada uno de los niños a restregarse mientras se lavan las manos. Haga que sea un juego. Restriegue rápido-rápido, rápido o lento, o lento-lento. Cree su propio ritmo.
- Deje que se diviertan lavando a su bebé de juguete o juguetes de plástico con agua y jabón.



Niños más grandes:

- Hagan una lista con los momentos en que hay que lavarse las manos. Algunos ejemplos incluyen: después de tocar a una mascota en una jaula y cuando entran a la casa después de haber estado fuera. Pídeles a los niños que lo ayuden a escribir algunas palabras, o guíelos pronunciando los sonidos de las letras. Pegue la lista en el baño o cerca de un lavabo que puedan utilizar.



Consejos:

- Los niños más pequeños necesitan sentirse independientes. Les encantará poder llegar al grifo por sus propios medios. Tenga paciencia. A veces, querrán jugar un rato con el agua o usar más de un chorrito de jabón líquido, pero vale la pena la espera. Aprenderán habilidades de cuidados personales que los mantendrán a ellos, y a otros miembros de la familia, saludables.

¡Más!

- También puede enseñarles cómo toser o estornudar en la parte interna del codo en lugar de usar la mano.
- Pídeles a los niños que lo ayuden a cocinar algo simple en la cocina. Recuérdeles “Lo primero que tenemos que hacer es lavarnos las manos”.
- Siga leyendo libros con temáticas saludables para reforzar sus habilidades de cuidados personales.



Arreglos para niños con necesidades especiales:

- Si es complicado llegar hasta el grifo, proporcíeles un bote simple de desinfectante para manos que puedan alcanzar.
- Ayude a los niños a sonarse la nariz dándoles una advertencia como “Bueno, tengo que ayudarte a sonarte la nariz...¡aquí voy!”.