



## La importancia de los hábitos de higiene

Tener hábitos de higiene como:

- lavarse las manos antes de comer y después de ir al baño
- cepillarse los dientes después de cada comida
- bañarse frecuentemente
- usar ropa limpia
- cortarse las uñas
- peinarse

Estos nos permiten estar limpios, tener una buena apariencia así como evitar enfermedades.

Formar estos hábitos cuando los niños son pequeños permite que los adquieran fácilmente y sean parte de su rutina diaria.

Tu ejemplo es lo más importante. Si tú practicas estos hábitos, también estarán presentes en la vida de tu hijo.

## ¿Cómo lo puedes hacer?

- Reconociendo cuando el niño muestre iniciativa.

*“Veo que te lavaste las manos para comer”*

- Incluyendo los hábitos en su rutina diaria, tomando en cuenta lo que le gusta.

*“Después de ver las caricaturas, te bañas”*

- Practicando juntos los hábitos que quieras que aprenda.
- Usa accesorios de limpieza que sean atractivos para el niño.