



HIGIENE

Una adecuada higiene favorece la salud y la prevención de enfermedades. Los hábitos de higiene deben aprenderse y adquirirse desde edades muy tempranas.

Las actividades relacionadas con la higiene constituyen un momento idóneo para establecer relaciones afectivas y crear vínculos con los pequeños.

El baño diario debe transmitirles la **tranquilidad** que necesitan para el descanso nocturno. Es importante utilizar objetos de aseo adecuados, asegurarnos de que la temperatura del cuarto de baño y del agua son los idóneos.

Cuando el bebé sea capaz de permanecer sentado en la bañera, podemos dejar que **juegue un rato en el agua**, siempre bajo nuestra supervisión, para que vaya asociando la higiene con el placer y el juego. Progresivamente podrá colaborar en el baño.

El **cambio del pañal** es otro momento privilegiado de relación con el niño o niña; debemos aprovechar para hablarle mientras le cambiamos.

A partir de la aparición de los dientes, podemos iniciar la rutina de una limpieza regular utilizando cepillos blanditos y agua al principio. Debemos procurar que asocien que después de las comidas hay que **lavarse los dientes**.

Además, habrá que enseñar e iniciar a los pequeños en la rutina del **lavado de manos** después de jugar y de ir al baño, antes de comer...

