

La importancia de la higiene en los niños

La higiene personal son las prácticas que hacemos para mantener limpio nuestro cuerpo. Es importante porque nos ayuda a prevenir enfermedades y a mantenernos sanos. Cuando estamos limpios, nos sentimos mejor, más seguros de nosotros mismos y podemos compartir con los demás sin vergüenza.

Enseñar a los niños desde pequeños a cuidar su higiene es muy importante. No solo les ayuda a no enfermarse, sino que también mejora su autoestima. Un niño que está limpio, peinado y con ropa limpia se siente bien y puede jugar y aprender sin miedo a que otros se burlen de él. También ayuda a prevenir el acoso escolar, porque otros niños no lo rechazan por el mal olor o por estar sucio.

Cuando los niños crecen y llegan a la adolescencia, el cuerpo cambia. Es normal que aparezcan granitos o acné, sobre todo en la cara. Si no se lavan todos los días, esos granos se ensucian más y pueden causar dolor o infecciones. Por eso es importante que aprendan a lavarse la cara todos los días con agua y jabón.

Limpieza del cuerpo

La higiene del cuerpo incluye bañarse, lavarse bien la piel, las axilas, los genitales y los pies. Estas son las partes que más sudan y más rápido pueden tener mal olor.

Es bueno bañarse una vez al día, o más si hace mucho calor o si se suda mucho. Se puede usar cualquier jabón que haga espuma. Después del baño, hay que secarse bien con una toalla limpia, especialmente entre los dedos de los pies, en las axilas y en los genitales. Si no nos secamos bien, la humedad puede causar hongos.

Es importante usar ropa limpia cada día, sobre todo la ropa interior, como la bombacha o el anatómico. Si usamos la misma ropa sucia muchos días seguidos, puede causar mal olor y enfermedades.

Si se puede, cada persona en la familia debe tener su propia toalla. Esto ayuda a no compartir enfermedades como hongos o sarpullidos. La toalla debe secarse al sol después de cada uso y se debe lavar una vez por semana.

Higiene durante la menstruación

A veces, nuestras abuelas nos enseñaron que cuando estamos en nuestros días (la menstruación), no debemos bañarnos. Pero eso no es cierto. Durante estos días, es muy importante bañarse todos los días para limpiar bien la sangre que sale del cuerpo, ya que puede tener un olor fuerte si no se limpia.

También es necesario cambiar la toallita o el "módos" cada 4 a 5 horas. Si no se cambia, puede causar infecciones y malos olores. Enseñar esto a las niñas desde pequeñas les ayuda a sentirse limpias y seguras.

Limpieza de manos y uñas

Con las manos hacemos muchas cosas: saludamos, jugamos, comemos, cuidamos a los hijos. Por eso, es muy importante lavarse las manos con agua y jabón antes de comer, después de usar la letrina o al baño.

Las uñas también deben estar limpias y cortas. Debajo de las uñas se junta la suciedad y los microbios. Si alguien quiere tener las uñas largas, debe limpiarlas muy bien todos los días. En los pies también se deben mantener las uñas cortas para evitar hongos, mal olor y que las uñas se encarnen es decir, crezcan debajo de la piel, lo que causa dolor.

Higiene de la cabeza y el cabello

El cabello se puede lavar al menos tres veces por semana. Si la persona suda mucho, se puede lavar todos los días. Las niñas que tienen el pelo largo deben dejar que se seque bien antes de atarlo o recogerlo, para evitar el mal olor y la humedad.

Es importante revisar la cabeza de los niños para ver si tienen piojos. Los piojos molestan, causan picazón y hacen que el niño no pueda concentrarse bien en la escuela. Si hay piojos, se puede comprar un remedio en la farmacia o preparar remedios caseros recomendados por nuestros abuelos.

Higiene de la boca

La boca es la entrada de todo lo que comemos y tomamos. Además, en muchas ocasiones compartimos la bombilla del tereré o el mate, ya sea con la familia o con amigos y por eso debemos cuidar la higiene bucal.

Para tener la boca limpia, debemos cepillarnos los dientes tres veces al día, al levantarnos, después de cada comida y antes de dormir.

Se usa un cepillo y crema dental. También se puede usar sal si no hay crema dental. Es importante enseñar a los niños a cepillarse bien, desde chiquitos. También es bueno llevarlos al dentista una vez al año para revisar sus dientes. Si cuidamos los dientes desde pequeños, podemos evitar dolores y perderlos cuando seamos grandes.

Limpieza del lugar donde vivimos

No solo el cuerpo debe estar limpio, también el lugar donde vivimos. La casa, el dormitorio y el baño deben estar limpios para evitar enfermedades.

En el dormitorio, es importante tener una cama limpia para poder descansar bien. Se debe usar una sábana que se debe lavar una vez por semana. Esta sábana junta el sudor y la

suciedad, y protege el colchón. El colchón también se puede sacar al sol dos veces al año para eliminar la humedad y los malos olores.

No se debe dejar que los animales como el gato, el perro o las gallinas se suban a la cama. Ellos caminan por todas partes y traen bacterias, pulgas o parásitos que nos pueden enfermar.

Limpieza de la letrina

Es muy importante mantener la letrina limpia, porque la usan varias personas y, si está sucia, puede causar enfermedades como la diarrea.

La letrina se debe limpiar al menos una vez por semana. Limpiar el piso, las paredes y el asiento con agua y jabón. También se deben quitar las telarañas con una escoba. Si hay moscas, cucarachas o ratones, se puede poner un poco de creolina.

Cuando la letrina se está llenando, hay que preparar otro pozo. El pozo viejo se debe cerrar bien con tierra y arena, para evitar que se contamine el agua o el suelo. Este es un trabajo importante que deben hacer los padres, es parte de cuidar su familia.

Concluyendo

La higiene personal en los niños es muy importante. Les ayuda a estar sanos, a sentirse bien, a ir a la escuela con ganas y a compartir mejor con otras personas. Todo lo que un niño aprende en casa sobre higiene, lo llevará consigo cuando sea grande.

Si desde pequeños enseñamos a los niños a bañarse, lavarse las manos, cepillarse los dientes, mantener su ropa limpia y cuidar el lugar donde viven, estamos formando personas responsables, saludables y felices. Además, al cuidarnos a nosotros mismos, también cuidamos a nuestra familia y a nuestra comunidad.