

HIGIENE CORPORAL

La higiene corporal es un hábito saludable que debe ser supervisado por los padres.

Para favorecer la transpiración de la piel, evitar infecciones, sentirnos mejor y aceptados por los demás, es aconsejable el baño o la ducha diaria y el lavado de cabello cada 2 o 3 días.

Así como también usar ropa de algodón, retirar etiquetas, y cambiarse diariamente la ropa.

PADRES Y TUTORES



Consejos durante el baño:

1. No usar aparatos eléctricos en el baño.
2. Evitar corrientes de aire.
3. Evitar superficies deslizantes.
4. Inspeccionar la piel en busca de heridas para su cuidado.
5. Comprobar la temperatura del agua antes de introducir al niño.
6. Lavarse de lo más limpio a lo más sucio: cuello, hombros, brazos, axilas, tórax, abdomen, piernas, pies, zona genital y zona anal.
7. En niñas, el lavado genital siempre en
8. dirección vulvoanal, limitando así el riesgo de infección urinaria.
9. En niños, se debe retraer el prepucio, sin forzar.
10. Secar bien el pelo sobre todo en invierno para evitar resfriados



RECOMENDACIONES PIEL, UÑAS Y PELO

- + Hidratar la piel.
- + Proteger la piel de la humedad.
- + Pliegues cutáneos secos y limpios.
- + Uñas al ras y con borde no angulado, arqueado en las manos y recto en los pies.
- + Es más fácil recortarlas tras la ducha ya que se encuentran blandas.
- + El pelo se debe lavar con un pH neutro y siempre con las yemas de los dedos.
- + Peinar diariamente.
- + Revisar cuando se anuncie pediculosis.

El baño, por su aspecto de limpieza y relajación, puede contribuir a la fijación de hábitos de limpieza. Además de ayudar a conciliar el sueño.

¿SUMAMOS SALUD?