



Cómo enseñar hábitos de  
**higiene y autonomía**  
al niño



# Índice

Lavarse las manos	3
Ducharse y lavarse el pelo	6
Lavarse los dientes	9
Cuidar la ropa y la higiene general	14
¿Cómo lograr que lo haga solo?	17
Juegos para enseñar buenos hábitos	20



Los hábitos de higiene no solo nos ayudan a **evitar algunas enfermedades**, sino que también **favorecen la aceptación social**. Por eso, es fundamental enseñar a nuestros hijos, desde que nacen, cuáles son los principales hábitos de higiene que se deben seguir y cómo se llevan a cabo para que puedan, gradualmente, hacerlo ellos solos.



# Lavarse las manos



Lavarse las manos **después de ir al baño, antes de cada comida** y al **volver a casa de la calle** es uno de los hábitos de higiene más importantes. Y es que desde que se descubrió que **la suciedad de las manos es el principal transmisor de muchas enfermedades**, y la gente empezó a lavarse las manos a menudo, la salud de la población en general mejoró enormemente.

Las **manos sucias pueden causar infecciones** intestinales, en los ojos y en la boca. El simple hecho de que

un niño o un adulto se lave las manos con frecuencia, especialmente en entornos laborales o infantiles como guarderías o colegios, es un **sistema demostrado de prevención de hasta 200 enfermedades**. Infecciones respiratorias como la gripe común, neumonía o tosferina, o enfermedades de transmisión feco-oral como diarrea, gastroenteritis, gastritis, neumococo, lombrices intestinales... Entre otras. Tiene sentido, si lo piensas, estamos expuestos a lo largo del día al contacto con muchos objetos, y lo más probable

es que alguno esté contaminado. Un lavado de manos frecuente previene que nos veamos infectados.

Además, en los **meses de frío**, con más prevalencia de enfermedades como la gripe o bronquiolitis (con estornudos y toses que van a parar a las manos), el lavado de manos habitual es especialmente necesario.

Es fundamental lavarse las manos a menudo y lograrlo no siempre es fácil. Cuanto más pequeños sean los niños, más fácil será que se les olvide hacerlo. Por eso es importante **que te vean a ti hacerlo y decirlo**. Cada vez que llegues con él de la calle o que vayáis a comer, recuérdale que hay que lavarse las manos y hazlo tú con él.

**Explícale** muy claramente **qué pasos ha de seguir** para que lo haga

adecuadamente, como abrir el grifo, coger el jabón, frotarse las manitas, enjuagarse y secarse bien... todo lo que rodea el acto de lavarse las manos.

¿Cómo debe ser un lavado de manos eficaz? Como ocurre con todo, para lavarnos bien las manos debemos tomarnos un tiempo. En concreto, **entre 40-60 segundos**. Y siempre **con agua y una solución jabonosa, frotando bien** tanto la palma como el exterior de las manos, el espacio entre los dedos y debajo de las uñas.

Compra un **cepillo de uñas pequeño**, adecuado para sus manos, y explícale cómo y cuándo se utiliza. Por ejemplo, cuando haya estado jugando con la tierra, que es cuando más suciedad entra en las uñas. **Mantén sus uñas siempre cortas**, así la suciedad penetrará peor.

No te olvides de **colocar un taburete en el cuarto de baño** para que él pueda usar más cómodamente el grifo.

Los **geles higienizantes o hidroalcohólicos no son del todo recomendables** porque no son tan efectivos limpiando y eliminando gérmenes.



# Ducharse y lavarse el pelo





**C**uando son muy pequeños eres tú quien tienes que ducharlos o bañarlos casi todos los días (todos desde que empiecen a andar y a jugar en el parque), pero a medida que se vayan haciendo mayores, enséñalos a frotarse y aclararse solos, para que **a partir de los 5 o 6 años lo hagan sin tu ayuda**, aunque estés cerca vigilando.

Como siempre, es importante que les **expliques por qué hay que hacerlo** a diario y los problemas que les puede causar no hacerlo, entre otros el mal olor corporal que puede provocar las burlas de otros compañeros y el aislamiento social. También debes enseñarle a **usar desodorante después de ducharse** una vez llegue a la

pubertad y las glándulas sudoríparas apocrinas, que se encuentran solo en algunas áreas del cuerpo, como las axilas y la ingle, comiencen a funcionar y fabricar sudor.

Asimismo, deben **ver que tú te duchas todos los días**, ya que los niños de pequeños quieren ser como sus padres y te imitarán en todo.

Explícale cómo **frotarse cada parte del cuerpo** sin olvidarse nada (la espalda, las orejas, los pies, los genitales). Siempre debe limpiarse **de las zonas más limpias a las más sucias**, dejando para el final la zona de los genitales. Aunque al principio no lo hará muy bien y deberás

frotarle tú también, estas pautas le ayudarán en su aprendizaje.

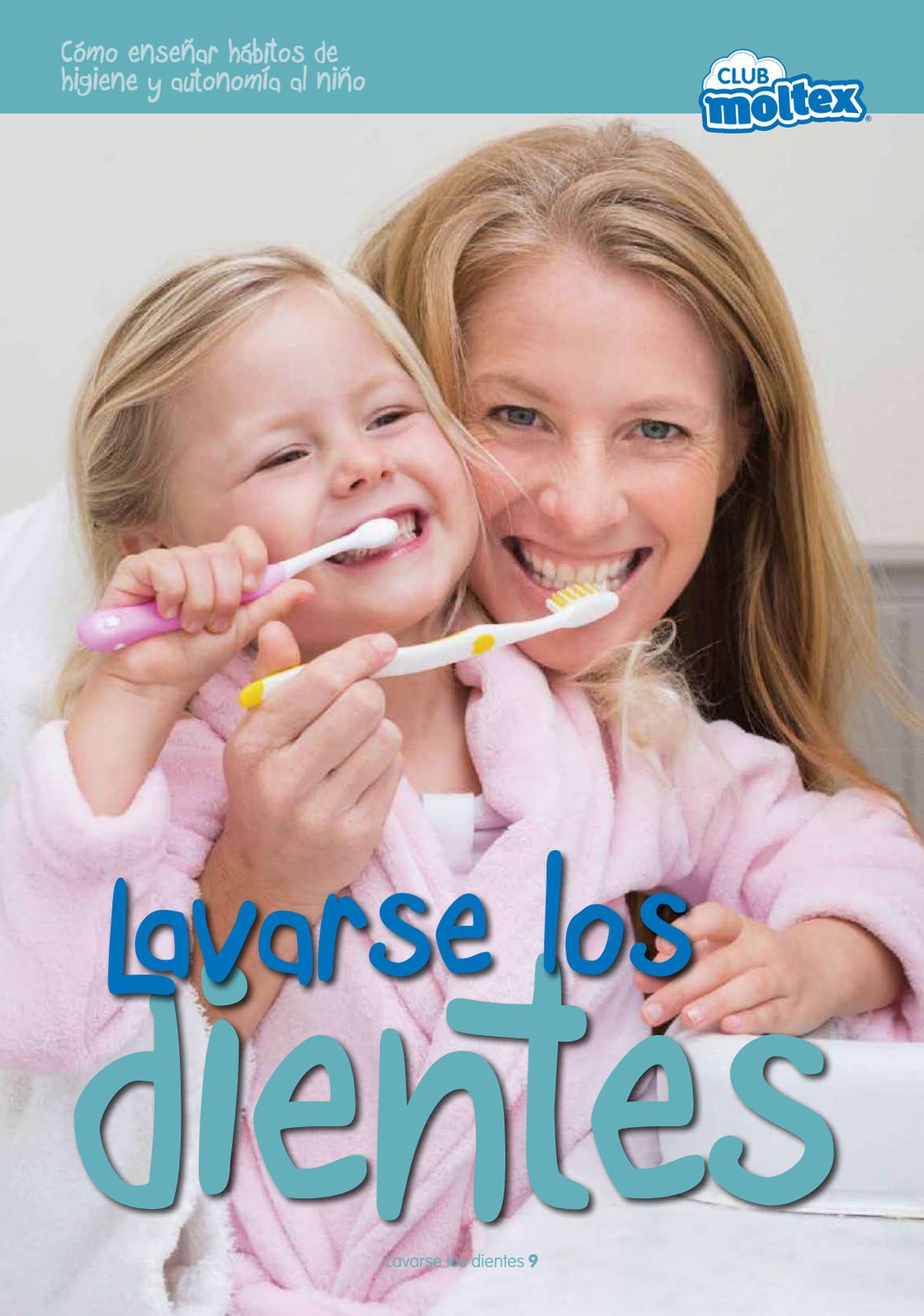
La parte más complicada del baño llega al tener que **lavar el pelo**, ya que los niños lloran cuando se les mete jabón en el ojo, con los tirones de pelo, etc. Pero la higiene del cabello es fundamental para evitar piojos, caspa, picores, etc.

**Hasta que no tenga unos 10 años deberás ayudarle tú**, ya que es lo más complicado para un niño. Enséñale cómo hacerlo y déjale practicar.

Aunque sea una niña, **no le dejes el pelo muy largo**, ya que será más difícil de peinar y de lavar. Compra champús anti-enredos para hacerlo más sencillo y menos doloroso.



Cómo enseñar hábitos de  
higiene y autonomía al niño



# Lavarse los dientes



**O**tra de las batallas de la mayoría de los padres es conseguir que se laven los dientes después de cada comida. La mayoría de los niños mienten cuando sus papás les preguntan sobre ello, así que no le creas si te dice rápidamente y sin pensar que sí lo ha hecho. Otras veces simplemente se olvidarán de hacerlo. Por eso es importante que en cuanto terminéis de comer le digas: “A lavarse los dientes”.

**Ayúdale tú a que haga de ello una rutina** como lavarse las manos.

A partir del sexto mes le empiezan a erupcionar las primeras piezas a un bebé, aunque como siempre, dependerá de su desarrollo, algunos se inician antes y otros más tarde. Entre el 6º mes y los 3 años crecen todos los dientes de leche. Y **desde el momento en que sale el primero, hay que iniciar la higiene**

bucal del bebé, nunca esperar a los dientes permanentes, ya que **los de leche también tienen riesgo de sufrir caries** y la prevención es fundamental. Es imprescindible que los niños tengan una correcta salud oral y que adquieran rutinas de higiene bucal.

La importancia de los dientes de leche es vital para que el niño pueda masticar correctamente durante los primeros años y tener una buena alimentación y un correcto desarrollo, para lo que requiere una buena dentadura.

Aunque la mayoría de los padres no protegen **los dientes temporales**, creyendo que es innecesario porque éstos finalmente se caerán, **son muy importantes en la formación de la dentadura definitiva** y, si no se cuidan adecuadamente, pueden provocar caries, dolores e inflamaciones severas.

Asimismo, de todos los grupos de edad, **los niños son el de mayor riesgo de presentar caries**, ya que tienden a comer con más frecuencia y aún no son expertos en el cepillado dental. Enseña a los niños a no tomar alimentos dulces ni bebidas azucaradas: ofrécéles tentempiés sanos, como pan o fruta, que les ayuda a conservar los dientes sin caries.

Al principio será el padre el que se los lave con un paño limpio humedecido en

agua o suero. A medida que la dentición se complete (más o menos a los 3 años) se introducirá un cepillo especial, más blando, para no dañar las encías. Se debe utilizar un **cepillo pequeño** (1,5 cm) para que pueda llegar a todas las partes del diente. Además, es ideal que tengan **cerdas de nylon**.

La crema debe contener **menos flúor** porque a esta edad los niños suelen comérsela y su ingesta puede producir fluorosis dental, una enfermedad que interfiere en la formación del esmalte. Se recomienda usar de 0 a 2 años una pasta dentífrica con contenido menor a 1.000 ppm de flúor. De 3 a 6 años de 1.000-1.450 ppm de flúor. Y, a partir de los 6 años pueden usarse pastas con 1.450 ppm, la misma cantidad que tienen las pastas de los adultos.



Cuando tengas que cepillarles tú, hazlo del mismo modo en el que te cepillas los dientes. Suele ayudar **situarse detrás del niño e inclinar hacia atrás su cabeza**.

**1** Empieza limpiando las superficies de las **muelas** con un movimiento **de atrás hacia delante**.

**2** Para la **superficie exterior** de los dientes, coloca el cepillo en un ángulo de **45° en dirección con la línea de las encías**.

**3** Haz **movimientos suaves y breves**, moviendo el cepillo **de atrás hacia delante**.

**4** Para limpiar las **superficies frontales interiores**, mantén el cepillo hacia arriba y haz **movimientos suaves de arriba abajo** con la punta del cepillo.

**5** **No olvides cepillar la línea de las encías** y asegúrate de haber alcanzado los últimos dientes del fondo.

**6** **Cambia de cepillo** cada 3 meses o cuando notes que los filamentos están desgastados. Y, **no dejes que los niños compartan sus cepillos**: cada uno debe tener el suyo.





## ¡Ya lo hago solito!

A los **3 o 4 años de edad** el niño deberá ser capaz de **limpiarse los dientes por sí mismo**, por supuesto con ayuda. Para que le resulte más fácil, conviene

empezar por enseñarle una técnica sencilla. Por ejemplo, un movimiento de cepillo circular.

Aunque varía de un niño a otro, los niños **menores de 8 años suelen necesitar ayuda para limpiarse los dientes**. Debemos enseñarles a cepillarse los dientes **como mínimo dos veces al día**, por la mañana y antes de irse a la cama, dedicando 2 minutos al cepillado. Es importante dedicar especial atención a las superficies de las muelas y los dientes de detrás, donde se desarrollan primero las cavidades, así como enseñar al niño a enjuagarse los restos de pasta que hayan quedado después del cepillado.

Seguramente hasta los 8 años tengas que ayudarle con la higiene dental, aunque solo sea estando delante para cerciorarte de que lo hace bien y no se deja ninguna zona. Un buen aseo bucal, aunque sean dientes de leche, es muy importante, ya que está demostrado

que los defectos dentales y las caries pueden transmitirse a la dentadura definitiva.

### Usa la regla 2:2 para los dientes.

Lo ideal es lavarse los dientes unas tres veces al día (después de cada comida principal), pero lo básico que recomiendan los dentistas es dos veces al día (mañana y noche) durante -al menos- dos minutos. Eso asegura una buena higiene dental que evite la formación de caries o sarro. Enséñales a **lavarse los dientes en movimientos circulares** (asegúrate de que su cepillo es de cerdas suaves) por todos los dientes.

Para **asegurarte de la regla de los dos minutos** -muy importante para garantizar que los dientes se limpian bien- una idea puede ser poner un temporizador en el baño que haga la cuenta atrás, o poner alguna canción y decir que nos tenemos que lavar por todos los dientes hasta que termine dicha canción.

Si tu hijo **come en el comedor del colegio, prepárale un neceser** con un cepillo de dientes pequeño y un tubo de pasta dentífrica para que se lave los dientes en el cole. Cada vez son más las escuelas que obligan a los niños a lavarse después de la comida y, si la tuya aún no lo hace, no dudes en proponerlo, ya que es fundamental lavarse tres veces al día.

Cómo enseñar hábitos de  
higiene y autonomía al niño



# Cuidar la ropa y la higiene general

Cuidar la ropa y la higiene general 14



**E**s normal que los niños pequeños se manchen la ropa frecuentemente y que les tengas que cambiar todos los días. Los niños deben llevar **ropas cómodas, no muy ajustadas, de fácil lavado y adecuadas** a cada momento y situación del día. Se debe **tener en cuenta la temperatura** ambiente y llevar ropas adaptadas a la misma.

Los **zapatos** deben ser **cómodos y adecuados al tamaño del pie**. Para

mantener la higiene y duración del calzado conviene limpiar, cepillar y airear los zapatos con regularidad. Son cuidados que colaboran para evitar también el mal olor en los pies. **Limpia con tu hijo los zapatos** haciendo de ello algo divertido, no pongas malas caras ni digas frases como: “Venga, vamos a lavar los zapatos, aunque no nos apetezca”. Si de primeras le dices que en realidad no te apetece, es difícil que le convenzas a él de hacerlo.



Enséñale a **cambiarse de pijama a menudo**, a echar él mismo la ropa a lavar si la ha ensuciado de comida u otro producto y a **cambiar la muda y los calcetines todos los días**. Puedes colocar un cesto en su habitación o el baño de ropa sucia para que la vaya echando a medida que la mancha.

Los **juguetes** también pueden mancharse, sobre todo si los llevan al parque. Es imposible impedir que se manchen mientras juegan, pero aun así debemos **evitar**:

Jugar en lugares donde se acumulen **basuras y desperdicios**.

Tocar **objetos punzantes** o que representen peligro.

Jugar en zonas donde haya **aguas estancadas**.

Beber **aguas sucias o no potables**.

Chupar **pegamentos**.

Jugar en zonas de terreno con **pozos, cuevas, cambios bruscos de altura o lugares próximos a carreteras...**

Enséñale a **lavar los juguetes al volver de la calle**, ya que los niños tienen tendencia a llevárselos a la boca después de haberlos arrastrado por el suelo y la arena del parque.



# ¿Cómo lograr que lo haga Solo?

¿Cómo lograr que lo haga solo? 17



**A**l principio es normal que te cueste que tu hijo se lave las manos solo cada vez que haga pis, se meta a la ducha sin rechistar o

se lave los dientes después de cada comida, pero **con un buen ejemplo** y siguiendo unos **consejos**, seguro que lo logras.

Es fundamental que cada vez que se ponga en práctica **el aseo sea un momento grato**, por ejemplo, nunca hay que decirle al chico: “Si no te dejas bañar te castigaré”, por el contrario, se le debe incitar de manera sutil: “¡Qué agradable es estar limpio y fresco! ¿Quieres ducharte?”.

Es muy importante que **los padres muestren interés y alegría hacia estos hábitos**, pues de esta manera los hijos inmediatamente los vincularán con algo bueno y adecuado, y no con una práctica pesada e incómoda.

En la mayoría de los casos resulta de gran utilidad **estimular** a los niños al aseo diario **recurriendo a la diversión**. Así, desde que son bebés conviene hacerles reír mientras los bañas para que comiencen a asociarlo con sensaciones gratas. El momento del baño puede ser muy divertido. Canta, juega con tu hijo, haz pompas con el jabón, cómprale algún juguete para el baño...Intenta que, además de ser un hábito diario, sea un momento divertido para que te resulte más fácil que vaya a la bañera después de un largo día.

Cuando ya sean un poco mayores, **explícales por qué es tan importante** la higiene diaria y las ventajas de mantenerse limpios, entre las que figuran sensación de bienestar, buen olor corporal y prevención de enfermedades.

Una manera más de enseñarle es **jugando a limpiar a un muñeco**. Por ejemplo, si tiene un osito y juega a darle de comer, pregúntale si le ha lavado las manos antes o los dientes al terminar y finge que lo hacéis juntos.

**Crea una rutina**. Por las noches, antes de cenar, establece una hora con tus hijos para se vayan a la ducha. Así, habrá un momento específico reservado para este hábito. Intenta establecer también una rutina por la mañana: nos levantamos, vamos al baño, nos lavamos la cara, desayunamos, nos lavamos los dientes, nos vestimos y ¡al cole! Puedes hacer una lista con colores vivos y dibujos en la que se vea de manera clara las rutinas diarias que debe cumplir (higiene, tiempo de deberes, tiempo de jugar...).



Cómo enseñar hábitos de  
higiene y autonomía al niño

CLUB  
moltex

# Juegos para enseñar buenos hábitos





¿ Estás cansada de pelearte con tu hijo cada noche para que se vaya a la cama? ¿No sabes cómo lograr que te ayude con las tareas de la casa? Para los niños todo es un juego y divertirse es su máxima aspiración del día, por lo que rechazan por sistema todo aquello que les parezca aburrido o les aparte de sus juegos. Pero si consigues **hacer estas obligaciones cotidianas divertidas**, verás que no es difícil lograr que te obedezcan

## ¡Al baño sin lágrimas!

Para muchos padres, el momento del baño es una lucha diaria, al niño nunca le apetece dejar sus juegos para meterse en la bañera, pero debe entender desde pequeño que una buena higiene es fundamental.

Antes de comenzar el juego, compra una **esponja nueva para cada miembro de la casa** (al empezar un juego debe haber

un elemento innovador para captar la atención del niño). La de tu hijo, por supuesto, **será la más vistosa y bonita**. También hará falta un dosificador de gel y todos los útiles necesarios para la ducha: toalla, peine, etc.

Aprovecha un momento en el que esté toda la familia reunida para **repartir las esponjas nuevas y pídeles que “salten de alegría”** ante el regalo. **Ese mismo día hay que utilizarla por primera vez**. Dile a tu hijo que el juego es muy difícil y que hay que saber cómo limpiarse para llevarlo a cabo. Por ejemplo, ¿qué lavarse primero? Tu hijo contestará algo. Si no es apropiado (por ejemplo, las orejas), nunca le corrijas; añade: “Sí, pero antes toca lavarse las manos. Las orejas lo último”.

Si hay un hermano mayor duchándose con él podrá ir haciendo lo mismo que el niño: “¡Ahora tocan los pies!”. A cada frase que diga uno, hay que aplaudir y reír. Se sigue así con cada parte del cuerpo hasta que tu hijo esté duchado y vestido. Hay que **intentar que haga el máximo de cosas solo**: lavarse, vestirse, peinarse... aunque dependerá de la edad del niño.

Y, como siempre, **prémialo** cuando veas que consigue hacerlo él solito y sin rechistar.

## Ya no me como las uñas

Antes de empezar, **anota en una libreta los hábitos de tu hijo**: cuándo se muerde las uñas, cuándo no y qué cambios han ocurrido últimamente en su vida que le hayan podido afectar.

Una vez analizado todo, **habla con él y explícale** que es importante que entre los dos consigáis que deje de morderse las uñas. Para ello, pregúntale por qué cree que lo hace. Apunta lo que te responda y qué siente después de hacerlo.

Después **plantéale una pregunta secreta, un código entre los dos**.

Los niños se cansan de oír siempre lo mismo (“¡No te muerdas las uñas!”), por lo que es una buena idea elegir una pregunta que le harás cada vez que le veas morderse las uñas, por ejemplo: “Carlos, ¿hace frío hoy?”. Él sabrá a qué te refieres, pero no le avergonzarás al regañarle delante de otras personas.

Ahora debes lograr que **mantenga las manos ocupadas** para que no se muerda las uñas. Para ello, cada vez que le hagas la pregunta secreta deberá dar pequeños golpes con las yemas de los dedos sobre cualquier superficie. Finalmente, deberás **premiarle cuando lo consiga**.

## Me voy a la cama solo

**Establece una hora** para que el niño se acueste y **avísale cuando se vaya acercando** la hora. Mientras esté cenando o bañándose, dile que esa noche tienes una sorpresa para él. Después, explícale el juego con voz tranquila, sin excitarle: “Este juego es para niños mayores que se van a la cama solos. La primera noche te acompañaré yo para comprobar que estás preparado para jugar”.

Previamente habrás hecho un **dibujo** y lo habrás **dividido en varias piezas que después has recortado**. Enséñale el montoncito de piezas recortadas y la silueta de lo que habías dibujado.

“Sólo sabremos lo que es este dibujo cuando lo hayas terminado. Has de ir **completándolo cada noche con uno de los trocitos**. Cada día encontrarás uno debajo de la almohada. Pero **sólo conseguirás el papel si te vas solo a la cama y te acuestas**. Sólo cuando estés tumbado en ella podrás levantar la almohada para ver la pieza que te ha tocado. Entonces te arropas y nos llamas. Nosotros te daremos el beso de buenas noches y pondremos el papel en la mesilla. En cuanto te levantes por la mañana lo pegaremos y colorearemos”.

Así, cada noche irá encantado a la cama a la hora que le digas para **ver cómo se va completando su dibujo**.





[www.moltex.es](http://www.moltex.es) | [www.clubmoltex.com](http://www.clubmoltex.com)