### Haciéndolo divertido

 Acompaña algunas actividades con canciones o juegos.
Ejemplo:

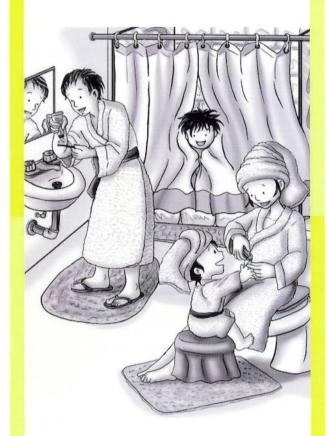
"Las gotitas de agua de la regadera, saltan por los hombros, ruedan por el cuello..."

- A través de cuentos podrás explicarle la importancia de los hábitos.
- Puedes hacer una cartulina marcando con palomitas las cosas que vaya logrando.
- Al lavarse los dientes que haga caras y gestos frente al espejo.

#### Recuerda...

- ...motivarlo en lugar de presionarlo o castigarlo, está aprendiendo.
- ...que los hábitos se aprenden por repetición, por eso es importante ser constantes al practicarlos.
- ...ser paciente en el tiempo que necesita para adquirir cada hábito.
- ...incluir a toda la familia en el aprendizaje y práctica de estos hábitos.

# Formando hábitos de higiene en los niños



Crecer Juntos

FUNDACIÓN Carlos Slim

## 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.