

Children who do a good job of washing their hands get sick less often.



Young children need help reaching the sink, getting soap, and turning the water on and off.

The best way to teach your child this healthy habit is to practice these steps together, over and over:

1. Wet hands with running water.
2. Add soap.
*Do not use antibacterial soap.
Regular soap is better.*
3. Rub all parts of the hands and fingers for at least 20 seconds.
4. Rinse and dry.
5. Use the towel to turn off the faucet.

Make it fun! Washing for 20 seconds may feel like a long time. To help your child wash long enough, sing a song, count, or say the ABCs. Praise your child for doing a good job for each step.

PASOS PARA LAVARSE LAS MANOS

Los niños que hacen un buen trabajo de lavarse las manos se enferman con menos frecuencia.



Los niños pequeños necesitan ayuda para alcanzar el fregadero, conseguir jabón y abrir y cerrar el agua. La mejor manera de enseñarle a su hijo este hábito saludable es practicar estos pasos juntos, una y otra vez:

1. Mojar las manos con agua corriente
2. Agregue jabón. No use jabón antibacteriano. El jabón común es mejor.
3. Frote todas las partes de las manos y los dedos durante al menos 20 segundos.
4. Enjuague y seque.
5. Usa la toalla para cerrar el grifo.

¡Hágalo divertido! Lavarse las manos durante 20 segundos puede parecer mucho tiempo. Para ayudar a un niño a lavarse el tiempo suficiente, cante una canción, cuente o diga el abecedario. Felicite a su hijo por hacer un buen trabajo en cada paso.