



What the Experts Say

BATH TIME

WHY IT IS IMPORTANT

Regular bathing prevents excessive build-up of bacteria on our skin and prevents infections. In school years, children attract more friends if they look neat and smell clean. It's never too early to start teaching children how and why we bathe.

Babies and young children have delicate skin and are at risk for drowning if not properly supervised during baths. You are a trusted source of information. Even if you don't provide baths in your program, be ready to educate parents about bath time safety.



WHAT YOU CAN DO

Share TIPS about preventing injuries, using gentle washing methods, and making bath time enjoyable.

Prevent Accidental Injury or Death



ADULTS SHOULD

Choose a safe tub. For infants, you can use a bathroom or kitchen sink or a hard plastic infant tub with a sloped, textured side or a sling to help keep the baby propped up.

Set your hot water heater thermostat to no more than 120 degrees Fahrenheit. When filling a tub, never run hot water by itself. Make sure cold is turned on first and turned off last. Test water temperature with your wrist before placing a child into the tub.

Gather all needed supplies before the bath begins. Turn off your phone and TV, and make sure other children in the home are well-supervised.

Keep your hand on bathing babies at all times! Support a baby's head and neck. (Be careful, they are slippery!) For toddlers and preschoolers, stay within arm's reach.

Drain water immediately after the bath because standing water can be a drowning hazard.

ADULTS SHOULD NOT



Use baby bath seats or rings.

Fill water past a child's belly button.

Place children into water before the temperature is tested.

Run hot water while a child is in the tub.

Multi-task during bath time.

Turn your head or walk away from your child, even for a few seconds.

Leave the bathing area without taking the child with you.

Assign a brother or sister to keep watch.

Use Safe, Gentle Wash Methods

✓ ADULTS SHOULD

Use water only or a mild cleanser designed for infant/child use.

Wash the face before washing other parts to prevent bacteria getting into the child's eyes, mouth, or nose.

Be careful with genitals.

- Wipe **girls** from front to back to keep poop bacteria away from the vagina and urethra.
- For uncircumcised **boys**, leave the foreskin alone. Pulling the foreskin can cause pain and injury.

Give toddlers and preschoolers a heads-up before pouring water on their head. Teach toddlers how to tilt their head back and hold a washcloth over their eyes.

Cover your child's head and quickly pat them dry. If the child is prone to dry skin, apply a baby-friendly moisturizer while the skin is still damp.

ADULTS SHOULD NOT ✗

Use strong soaps and shampoos designed for adults.

Scrub the skin hard.

Bathe babies more than 2 or 3 times a week in their first year.

Worry about "cradle cap"—scales on the baby's head. It does not bother babies. If it bothers a parent, use a soft baby brush to gently brush off scales.

Use cotton swabs or balls to clean the inside of the nostrils or ears. These items only push dirt further into the nose or ear.

Let children get cold. Baths for babies and toddlers shouldn't last longer than 10 minutes.

Make Bath Fun!

ADULTS SHOULD ✓

Talk or sing to babies and children throughout the bath. It's a good time for teaching names for parts of the body. Use floating toys to demonstrate concepts like "wet and dry" or "above and below." Sing or chant bath time songs and rhymes like "Row, Row, Row Your Boat," "It's Raining, It's Pouring," and "Five Little Ducklings Went Swimming One Day."

Encourage toddlers to begin to wash themselves. Teach them in steps that you repeat over and over. (For example, first we wash our face, then our neck, next our arms...) This helps them remember the steps and become more independent.

WHAT THE EXPERTS SAY

Never leave a young child in or near a bath without adult supervision.



Drowning is the leading cause of accidental death among young children. Most of these accidents occur when children are unsupervised in the bathtub. Children can drown quickly in just 1 or 2 inches of water. Stepping away to answer a doorbell, pick up the phone, or do a quick chore is all the time it takes.

Babies and young children should have hands-on adult supervision at all times during a bath. Big brothers and sisters do not have the attention span and decision-making skills to reliably keep their younger siblings safe in water.

After a bath, always empty tubs immediately. Use safety latches or doorknob covers to prevent a child from going into the bathroom without you. Toddlers are curious and can learn to climb into a toilet or turn on a tap on when you aren't looking.

Baby bath seats and rings should not be used. Even with suction cups intended to keep them upright, seats tip over. Babies may slide through the leg holes or climb out. The United States Consumer Product Safety Commission keeps track of products that could be dangerous. Parents and early childhood professionals should register to receive email alerts for product recalls at the [CPSC.gov/Recalls](https://www.cpsc.gov/Recalls).



Mind the water temperature. A primary source of burn injury to young children is scalding by tap water. You can prevent injury by adjusting your water heater to a maximum of 120 degrees Fahrenheit. Don't turn on the hot water while your child is in the bath. Always test the water before the child enters.

Sponge or Tub for Infants?

Sponge Bath

The American Academy of Pediatrics recommends sponge baths until a baby's umbilical cord has fallen off. To give a sponge bath, wrap the infant in a blanket on a flat surface. To keep the infant warm, open individual parts of the blanket to wash each portion of the body. Cover the child immediately after bathing and drying each body part.

Newborn eyes, ears, and nose are very sensitive and should be completely avoided.

Despite the title "sponge bath," it's best to use a soft, clean washcloth instead. Many sponges do not dry out quickly between uses and can collect and spread bacteria.

Tub Bath

After the umbilical cord has fallen off, careful tub bathing is recommended. Tub baths are more comfortable for most babies.

To prevent babies from getting too cold, keep moving warm water over body parts that aren't submerged. Remove the baby before water gets cold.



New products and ideas for children's bathing pop up all the time.

Please remind parents:

No device is guaranteed to keep a baby safe without an adult actively supervising.

Even products that go through rigorous testing processes for infant safety can break or fail later.

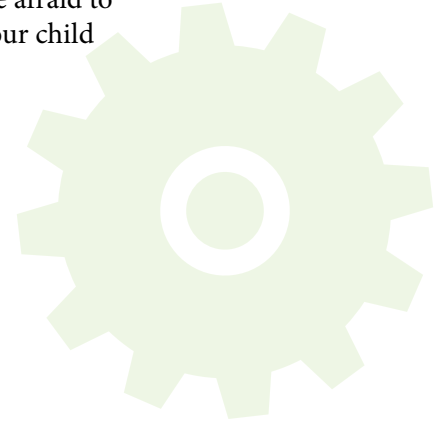
Bath Time for Toddlers and Preschoolers

As children begin to play more often with paint, sand, and mud, they may need more frequent baths. Encourage children to learn the steps of bathing and to do as much as they can by themselves. Adults should continue to help with the details, especially hair, nails, and ears.

There are advantages to daily baths. Children are less likely to resist bathing if it is part of the family's everyday routine. Also, many parents find that baths just before bed help children fall asleep faster. To make bath time soothing, parents can avoid getting cleansers in the eyes, splashing too much, or pulling too hard on tangled hair.

As toddlers get older, their imaginations become more vivid, and they may become afraid to bathe. They may imagine drowning or getting sucked down the drain. To nudge your child to overcome their fear you can:

- Put a non-skid mat in the bottom of the tub and keep the water level low.
- Introduce a new toy before bath time. Let the child play with it outside of the tub and see how it floats before getting in.
- Create pleasant bath time rituals, like singing the same song each time the child gets in the water.



Safe Cleansers

Caregivers should keep an eye on children's skin. It is more delicate than adult skin. Strong soaps can strip children's skin of moisture and helpful bacteria. This makes them more prone to uncomfortable rashes and infections. Some children may be more sensitive to certain ingredients used in cleansers, bubble baths, and lotions.

Read labels carefully. It's best to avoid products that contain phthalates, fragrances, anti-perspirants, and anti-bacterial ingredients like triclosan. Parents should consult a doctor if a child's skin is flaky or has redness, rashes, swelling, or blisters.

RESOURCES

Learn about good hygiene and safety practices for children at different ages.

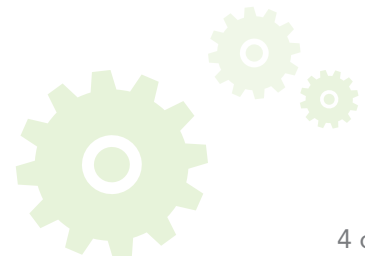
American Academy of Pediatrics **healthychildren.org**

Check to see if your child care program is following nationally recommended safety practices related to health and hygiene.

Caring for Our Children National Health and Safety Performance Standards Guidelines for Early Care and Education Programs **NRCKids.org/CFOC**

Register to receive email alerts safety warnings and infant/child product recalls.

United States Consumer Product Safety Commission **CPSC.gov/Recalls**





REFERENCES

- Denny, S. A., Quan, L., Gilchrist, J., McCallin, T., Sheno, R., Yusuf, S., Weiss, J., & Hoffman, B., & Council on Injury, Violence, and Poison Prevention. (2021). Prevention of drowning. *Pediatrics*, 148(2), e2021052227. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2021-052227>
- Johnson, E., & Hunt, R. (2019). Infant skin care: Updates and recommendations. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(4), 476–481. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000791>
- Navsaria, D. (2020, March). Bathing your baby. [Healthychildren.org. https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Pages/Bathing-Your-Newborn.aspx](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Pages/Bathing-Your-Newborn.aspx)
- Stockhausen, A. L. (2020, March). Avoiding dry winter skin in babies and toddlers. [Healthychildren.org. https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/skin/Pages/Avoiding-Dry-Winter-Skin-in-Babies-and-Toddlers.aspx?_gl=1*ruw53t*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODUzODI3My40LjEuMTYyODUzODg2My4w&_ga=2.181371303.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065](https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/skin/Pages/Avoiding-Dry-Winter-Skin-in-Babies-and-Toddlers.aspx?_gl=1*ruw53t*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODUzODI3My40LjEuMTYyODUzODg2My4w&_ga=2.181371303.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065)
- Zajac, L. (2020, October). How to choose safer personal care products: Tips for families. [Healthychildren.org. https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/How-to-Choose-Safer-Personal-Care-Products.aspx?_gl=1*1327bvl*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODYyOTQ1Ny43LjEuMTYyODYzMDc2OC4w&_ga=2.222258328.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065](https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/How-to-Choose-Safer-Personal-Care-Products.aspx?_gl=1*1327bvl*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODYyOTQ1Ny43LjEuMTYyODYzMDc2OC4w&_ga=2.222258328.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065)

Author: Melanie Chapin-Critz





Lo que dicen los expertos

HORA DEL BAÑO

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE?



El baño regular previene la acumulación excesiva de bacterias en nuestra piel y previene infecciones. En los años escolares, los niños atraen a más amigos si se ven pulcros y huelen limpio. Nunca es demasiado temprano para comenzar a enseñar a los niños cómo y por qué nos bañamos. Sin embargo, los bebés y los niños pequeños tienen una piel delicada y corren el riesgo de ahogarse si no se supervisan adecuadamente durante los baños. Usted es una fuente de información confiable. Incluso si no proporciona baños en su programa, esté preparado para educar a los padres sobre la seguridad a la hora del baño.



LO QUE PUEDES HACER

Comparta TIPS sobre cómo prevenir lesiones, usar métodos de lavado suaves y hacer que la hora del baño sea agradable para los niños, las mamás y los papás.

Evite lesiones accidentales o la muerte

 ADULTOS DEBEN	ADULTOS NO DEBEN 
Elegir una tina segura. Para bebés, usted puede usar un fregadero del baño o de la cocina o una tina infantil de plástico duro con un lado con textura inclinada o un cabestrillo para ayudar a mantener al bebé apoyado.	Utilizar asientos o anillos para el baño de bebés.
Ajuste el termostato de su calentador de agua a no más de 120 grados Fahrenheit. Cuando llene una tina, nunca deje correr el agua caliente por sí sola. Asegúrese de que el frío se encienda primero y se apague al final. Pruebe la temperatura del agua con su muñeca antes de colocar a un niño en la bañera.	Colocar a los niños en el agua antes de medir la temperatura. Dejar correr agua caliente mientras el niño está en la bañera.
Reúna todos los suministros necesarios antes de que comience el baño. Apague el teléfono y la televisión y asegúrese de que los demás niños de la casa estén bien supervisados.	Hacer diferentes tareas mientras lo bañan. Llenar de agua más allá del ombligo de un niño.
¡Mantenga su atención en el baño de los bebés en todo momento! Sostenga la cabeza y el cuello de un bebé. (¡Tenga cuidado, son resbalosos!) Para los niños pequeños y preescolares, manténgase al alcance de la mano.	Girar la cabeza o aléjese de su hijo, aunque sea por unos segundos. Salir de la zona de baño sin llevarse al niño.
Drene el agua inmediatamente después del baño, ya que el agua estancada puede presentar un peligro de ahogamiento.	Asignar a un hermano o hermana para que vigile.

Todo el tiempo surgen nuevos productos e ideas para el baño de bebés y niños. Recuerde a los padres que ningún dispositivo está garantizado para mantener a un bebé seguro sin un adulto supervisando activamente. Incluso los productos que pasan por rigurosos procesos de prueba para la seguridad infantil pueden romperse o fallar más tarde.

Use métodos de lavado suaves y seguros

✓ ADULTOS DEBEN

Usar agua únicamente o un limpiador suave diseñado para bebés/niños.

Lave la cara antes de lavar otras partes para evitar que las bacterias entren en los ojos, la boca o la nariz del niño.

Tenga cuidado con los genitales.

- Limpie a las **niñas** de adelante hacia atrás para mantener las bacterias de las heces alejadas de la vagina y la uretra.
- Para los **niños** que tienen circuncisión, deje el prepucio en paz. Tirar del prepucio puede causar dolor y lesiones.

Avise a los niños pequeños y en edad preescolar antes de echarles agua en la cabeza. Enseñe a los niños pequeños como inclinar la cabeza hacia atrás y colocarse un paño sobre los ojos.

Cubra la cabeza de su hijo y secarlo rápidamente. Si el niño es propenso a la piel seca, aplique un humectante apto para bebés mientras la piel aún esté húmeda.

ADULTOS NO DEBEN ✗

Usar jabones y champús fuertes diseñados para adultos.

Frotar la piel con fuerza.

Bañar a los bebés más de 2 o 3 veces por semana durante su primer año de vida.

Preocuparse por la "costra láctea"—escamas en la cabeza del bebé. No molesta a los bebés. Si molesta a los padres, use un cepillo suave para bebés para quitar las escamas con cuidado.

Usar bastoncillos de algodón o bolas de algodón para limpiar el interior de las fosas nasales y oídos. Estos elementos sólo empujan la suciedad más hacia la nariz o el oído.

Dejar que los niños se enfríen. Los baños para bebés y niños pequeños no deben durar más de 10 minutos.

¡Haga que el baño sea divertido!

ADULTOS DEBEN ✓

Hable o cante a los bebés y niños durante el baño. Es un buen momento para enseñarles los nombres de las partes del cuerpo. Utilice juguetes para demostrar conceptos como "mojado y seco" o "arriba y abajo." Cante o recite canciones y rimas para la hora del baño como "Hora del baño", "La canción del baño" y "Cinco patitos pequeños fueron a nadar un día".

Anime a los niños pequeños a que comiencen a lavarse solos. Enséñeles en pasos que repitan una y otra vez. (Por ejemplo, primero nos lavamos la cara, luego el cuello, luego los brazos...) Esto les ayuda a recordar los pasos y ser más independientes.

LO QUE DICEN LOS EXPERTOS

Nunca se vaya un niño pequeño en o cerca de un baño sin la supervisión de un adulto.



El ahogamiento es la causa principal de muerte accidental entre los niños pequeños. La mayoría de estos accidentes ocurren cuando los niños no están supervisados en la bañera. Los niños pueden ahogarse rápidamente en tan solo una pulgada de agua. Alejarse para contestar el timbre de la puerta, levantar el teléfono o hacer una tarea rápida es todo el tiempo que se necesita.

Los bebés y los niños pequeños deben tener la supervisión práctica de un adulto en todo momento durante el baño. Los hermanos y hermanas mayores no tienen la capacidad de atención ni la capacidad de tomar decisiones para mantener a sus hermanos menores seguros en el agua.

Después de un baño, siempre vacíe las tinas inmediatamente. Use pestillos de seguridad o cubiertas para los pomos de las puertas para evitar que un niño entre al baño sin usted. Los niños pequeños son curiosos y pueden aprender a meterse en un inodoro o abrir un grifo cuando no estás mirado.

No se deben utilizar aros ni asientos de baño para bebés. Incluso con ventosas destinadas a mantenerlos erguidos, los asientos se vuelcan. Los bebés pueden deslizarse a través de los orificios de las piernas o salir. La Comisión de Seguridad de Productos de Consumo de los Estados Unidos realizan un seguimiento de los productos que podrían ser peligrosos. Los padres y los profesionales de la primera infancia deben registrarse para recibir alertas por correo electrónico sobre productos que se retiran del mercado en la sitio web cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor.



Cuidado con la temperatura del agua. Una fuente principal de lesiones por quemaduras en los niños pequeños son las quemaduras causadas por el agua del grifo. Puede evitar lesiones ajustando su calentador de agua a un máximo de 120 grados Fahrenheit. No abra el agua caliente mientras su hijo está en el baño. Siempre pruebe el agua antes de que entre el niño.

¿Baños de esponja o bañera para infantes?

Baños de esponja

La Academia Americana de Pediatría recomienda baños de esponja hasta que el cordón umbilical del bebé se caiga. Para dar un baño de esponja, envuelva el infante en un cobija y colóquelo en una superficie pareja. Para mantener el infante calentito, abra la parte de la cobija individualmente en cada porción del cuerpo. Cubra el niño inmediatamente después del baño y seque cada parte del cuerpo.

Los ojos, oídos y su nariz de los recién nacidos son muy sensitivos y deberán evitarse completamente.

Independientemente del título "baño de esponja", es mejor usar una toalla mojada en su lugar. Muchas esponjas no se secan rápidamente entre usos y pueden coleccionar y pasar bacteria.

Bañera

Después que el cordón umbilical se ha caído, con mucho cuidado se recomienda baño en bañera. Bañera es mas comoda para la mayoría de bebés.

Para prevenir que los bebés tengan frío, mantenga agua caliente moviéndose en las partes del cuerpo que no estén sumergidas. Saque al bebé antes que la agua se ponga fría.



Todo el tiempo surgen nuevos productos e ideas para el baño de los niños. Por favor recuerde a los padres:

Ningún dispositivo está garantizado para mantener a un bebé seguro sin la supervisión activa de un adulto.

Incluso los productos que pasan por rigurosos procesos de prueba para la seguridad infantil pueden romperse o fallar más tarde.

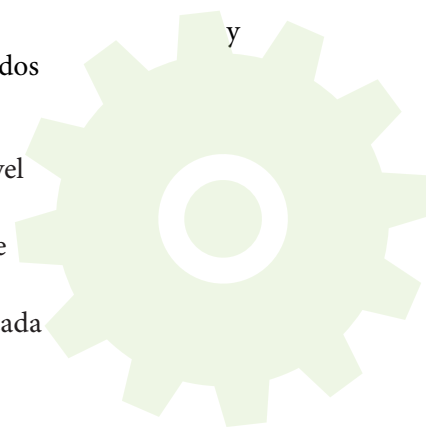
Hora del baño para niños pequeños y preescolares

A medida que los niños comienzan a jugar más a menudo con pintura, arena y barro, es posible que necesiten baños más frecuentes. Anime a los niños a aprender los pasos para bañarse y a hacer todo lo que puedan por sí mismos. Los adultos deben continuar ayudando con los detalles, especialmente el cabello, las uñas y las orejas.

Hay ventajas en los baños diarios. Es menos probable que los niños se resistan al baño si es parte de la rutina diaria de la familia. Además, muchos padres descubren que los baños justo antes de acostarse ayudan a que los niños se duerman más rápido. Para que la hora del baño sea relajante, los padres pueden evitar que los limpiadores entren en contacto con los ojos, salpicar demasiado o tirar con demasiada fuerza del cabello enredado.

A medida que los niños pequeños crecen, su imaginación se vuelve más vívida pueden tener miedo de bañarse. Pueden imaginarse ahogándose o siendo succionados por el desagüe. Para empujar a su hijo a que supere su miedo, usted puede:

- Colocar una alfombra antideslizante en el fondo de la bañera y mantener el nivel del agua bajo.
- Introduzca un juguete nuevo antes de la hora del baño. Deje que el niño juegue con él fuera de la bañera y observe como flota antes de entrar.
- Cree rituales agradables para la hora del baño como cantar la misma canción cada vez que el niño se mete al agua.



Los limpiadores seguros

Los cuidadores deben vigilar la piel de los niños, es más delicada que la piel de un adulto. Los jabones fuertes pueden quitar la humedad y las bacterias beneficiosas de la piel de los niños. Esto los hace más propensos a sufrir erupciones e infecciones incómodas. Algunos niños pueden ser más sensibles a ciertos ingredientes que se usan en limpiadores, baños de burbujas y lociones.

Lea las etiquetas con atención. Es mejor evitar los productos que contienen ftalatos, fragancias, antitranspirantes e ingredientes antibacterianos como el triclosán. Los padres deben consultar a un médico si la piel de un niño está escamosa o tiene enrojecimiento, erupciones, hinchazón o ampollas.

RECURSOS

Aprenda sobre buenas prácticas de higiene y seguridad para niños de diferentes edades.

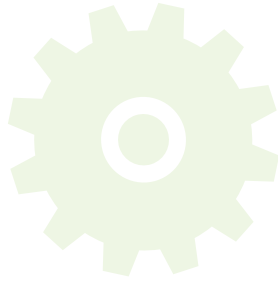
American Academy of Pediatrics [healthychildren.org/spanish](https://www.healthychildren.org/spanish)

Verifique si su programa de cuidado infantil sigue las prácticas de seguridad recomendadas a nivel nacional relacionadas con la salud y la higiene. (Sitio web en inglés)

Caring for Our Children National Health and Safety Performance Standards Guidelines for Early Care and Education Programs [NRCKids.org/CFOC](https://www.nrckids.org/CFOC)

Regístrese para recibir alertas por correo electrónico, advertencias de seguridad para bebés/niños.

United States Consumer Product Safety Commission [cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor](https://www.cpsc.gov/es/SeguridadConsumidor)



REFERENCIAS

- Denny, S. A., Quan, L., Gilchrist, J., McCallin, T., Sheno, R., Yusuf, S., Weiss, J., & Hoffman, B., & Council on Injury, Violence, and Poison Prevention. (2021). Prevention of drowning. *Pediatrics*, 148(2), e2021052227. <https://doi.org/10.1542/PEDS.2021-052227>
- Johnson, E., & Hunt, R. (2019). Infant skin care: Updates and recommendations. *Current Opinion in Pediatrics*, 31(4), 476–481. <https://doi.org/10.1097/MOP.0000000000000791>
- Navsaria, D. (2020, March). Bathing your baby. [Healthychildren.org](https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Pages/Bathing-Your-Newborn.aspx). <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/bathing-skin-care/Pages/Bathing-Your-Newborn.aspx>
- Stockhausen, A. L. (2020, March). Avoiding dry winter skin in babies and toddlers. [Healthychildren.org](https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/skin/Pages/Avoiding-Dry-Winter-Skin-in-Babies-and-Toddlers.aspx?_gl=1*ruw53t*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODUzODI3My40LjEuMTYyODUzODg2My4w&_ga=2.181371303.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065). https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/skin/Pages/Avoiding-Dry-Winter-Skin-in-Babies-and-Toddlers.aspx?_gl=1*ruw53t*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODUzODI3My40LjEuMTYyODUzODg2My4w&_ga=2.181371303.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065
- Zajac, L. (2020, October). How to choose safer personal care products: Tips for families. [Healthychildren.org](https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/How-to-Choose-Safer-Personal-Care-Products.aspx?_gl=1*1327bvl*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODYyOTQ1Ny43LjEuMTYyODYzMDc2OC4w&_ga=2.222258328.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065). https://www.healthychildren.org/English/safety-prevention/all-around/Pages/How-to-Choose-Safer-Personal-Care-Products.aspx?_gl=1*1327bvl*_ga*MjA4ODE5NTM1Ni4xNjI4MjU4MDY1*_ga_FD9D3XZVQQ*MTYyODYyOTQ1Ny43LjEuMTYyODYzMDc2OC4w&_ga=2.222258328.1602957364.1628538274-2088195356.1628258065

Autora: Melanie Chapin-Critz

