

## Lavémonos las manos

Jugar en el barro, merendar y cantar con todo el grupo son actividades divertidas y emocionantes para los niños, que también disfrutan de su tiempo en grupos pequeños, del almuerzo y de construir cosas durante su estadía en el centro. Al mismo tiempo, estos son ejemplos de los momentos en que los niños pueden contraer gérmenes y transmitírselos a sus amigos. Por eso es importante que se implementen procedimientos apropiados para lavarse las manos.

Lavarse las manos es una de las formas más importantes de evitar la propagación de gérmenes y enfermedades en entornos de cuidado de niños. Es fundamental que los niños aprendan desde una edad temprana a lavarse adecuadamente las manos para disminuir las posibilidades de contraer enfermedades provocadas por gérmenes.

## Pasos a seguir por los niños y el personal al lavarse las manos

Al lavarse las manos:

- Utilizar jabón líquido y agua tibia corriente. Evitar el jabón en barra; puede ser una fuente de gérmenes.

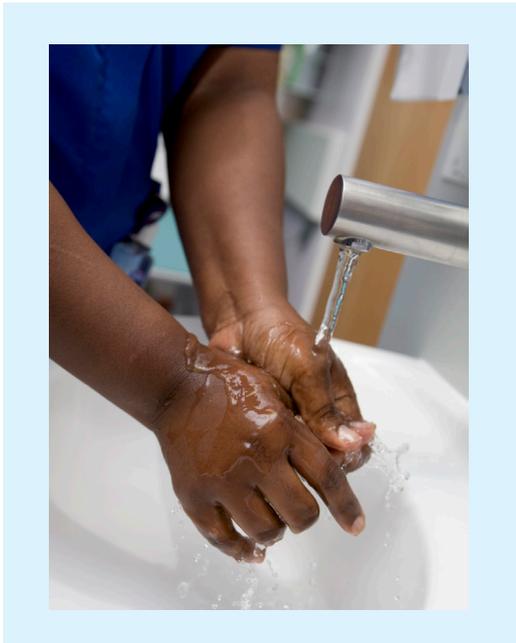
- Frotarse las manos entre sí hasta hacer espuma durante al menos 20 segundos o cantar la canción completa del ABC. La canción ayuda a los niños a saber durante cuánto tiempo deben lavarse las manos.
- Lavarse entre los dedos, debajo de las uñas, las muñecas y hasta los antebrazos.
- Enjuagarse las manos pero dejar el agua corriendo para evitar contraer gérmenes de la llave del agua.
- Secarse las manos con una toalla de un solo uso (de papel o de tela).
- Usar la toalla de papel como protección para cerrar la llave del agua.



## Cuándo lavarse las manos

Siempre hay que lavarse las manos:

- Antes de entrar y salir del centro
- Después de ir al baño
- Antes y después de servir y comer o beber alimentos o bebidas
- Después de jugar al aire libre
- Antes y después de cambiar pañales
- Antes y después de dar primeros auxilios
- Después de ocuparse de la basura
- Antes y después de dar de comer a bebés
- Antes y después de las comidas y de los refrigerio
- Después de fumar
- Antes de poner la mesa
- Antes y después de manipular alimentos crudos
- Después de toser o estornudar en las manos



Abril de 2011, continuación

### Preguntas acerca de lavarse las manos: ¿puede contestar que sí?

1. ¿Existen en su centro reglas para lavarse las manos tanto para el personal como para los niños? Estas reglas deben incluir cómo, cuándo y dónde lavarse las manos tanto para los niños como para el personal.
2. ¿Hay un miembro designado del personal que se ocupe regularmente de comprobar que haya jabón, agua caliente y toallas de papel disponibles en las áreas para lavarse las manos? Esta persona debe estar encargada de controlar a intervalos regulares las áreas para lavarse las manos. Además debe saber a quién informar en caso de que las áreas para lavarse las manos no cumplan con las normas del centro y cómo asegurarse de que todo funcione correctamente en ese área.
3. El personal de cuidado de niños ¿ayuda o supervisa a los niños cuando estos se lavan las manos después y antes de las comidas y los refrigerios? No se debe permitir que los niños se laven las manos sin la supervisión de un adulto. Ayuda siempre a los niños a lavarse correctamente las manos para disminuir las posibilidades de contraer gérmenes portadores de enfermedades.

#### Fuentes

National Food Service Management Institute. (2011). *Care connection*. University, MS: Autor.