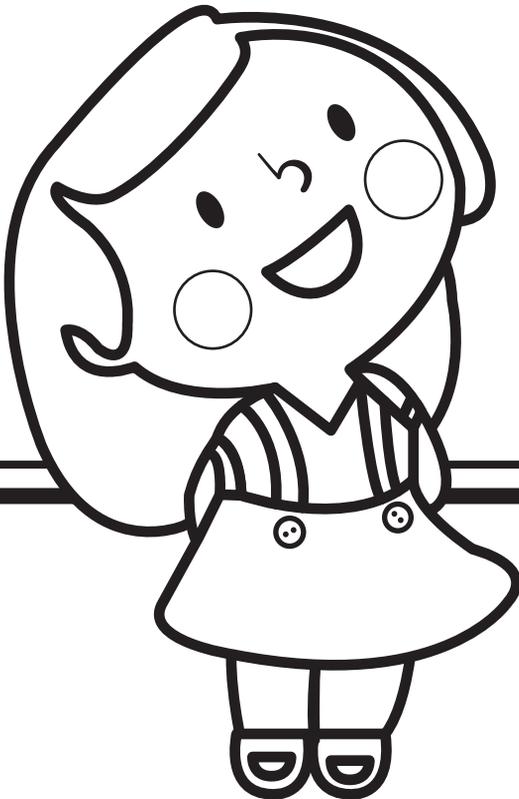
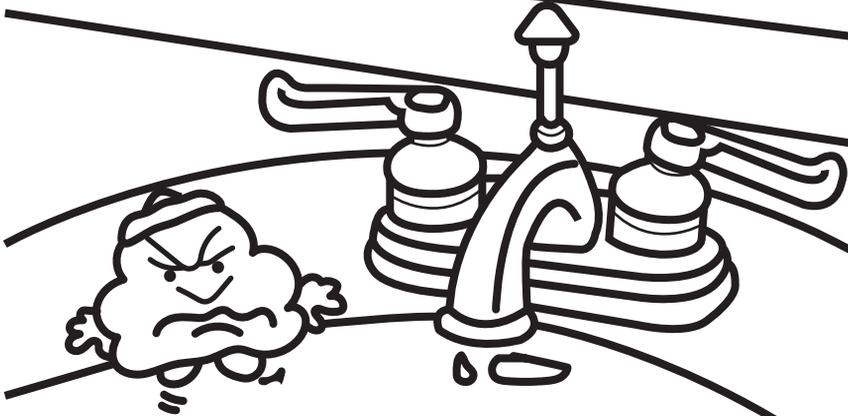




Nosotros
cuidamos
nuestra
salud

Nosotros
cuidamos
nuestra
salud



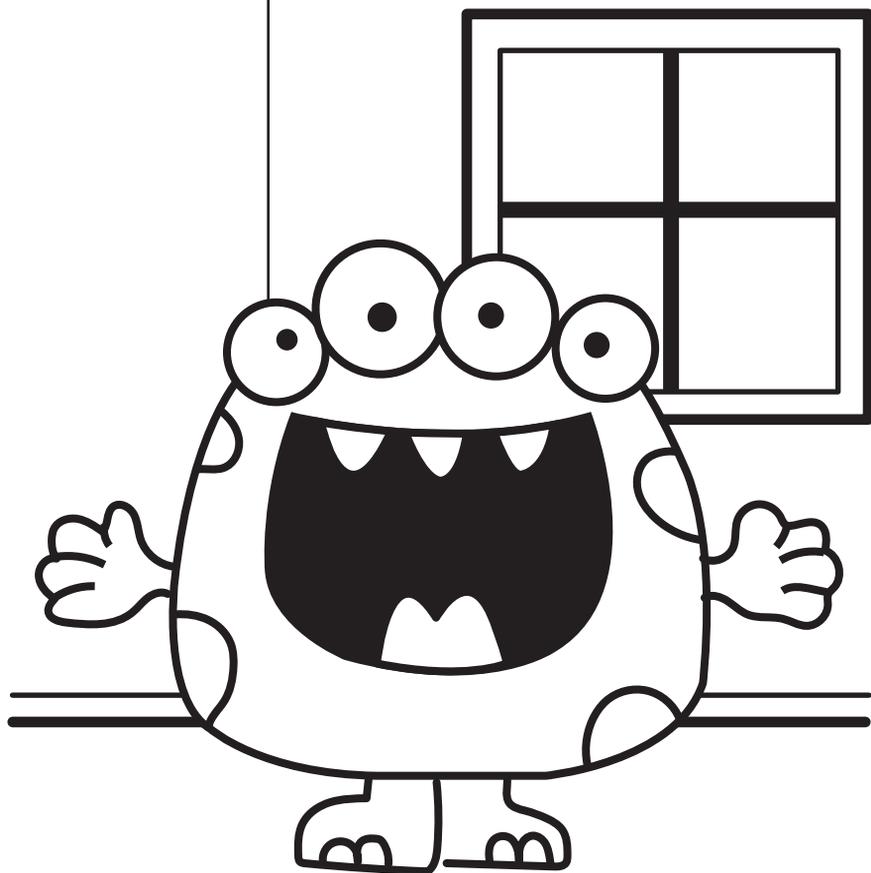


Virus y bacterias



Los virus y bacterias se encuentran en el ambiente.
Pinta los virus y bacterias que encuentres en el dibujo





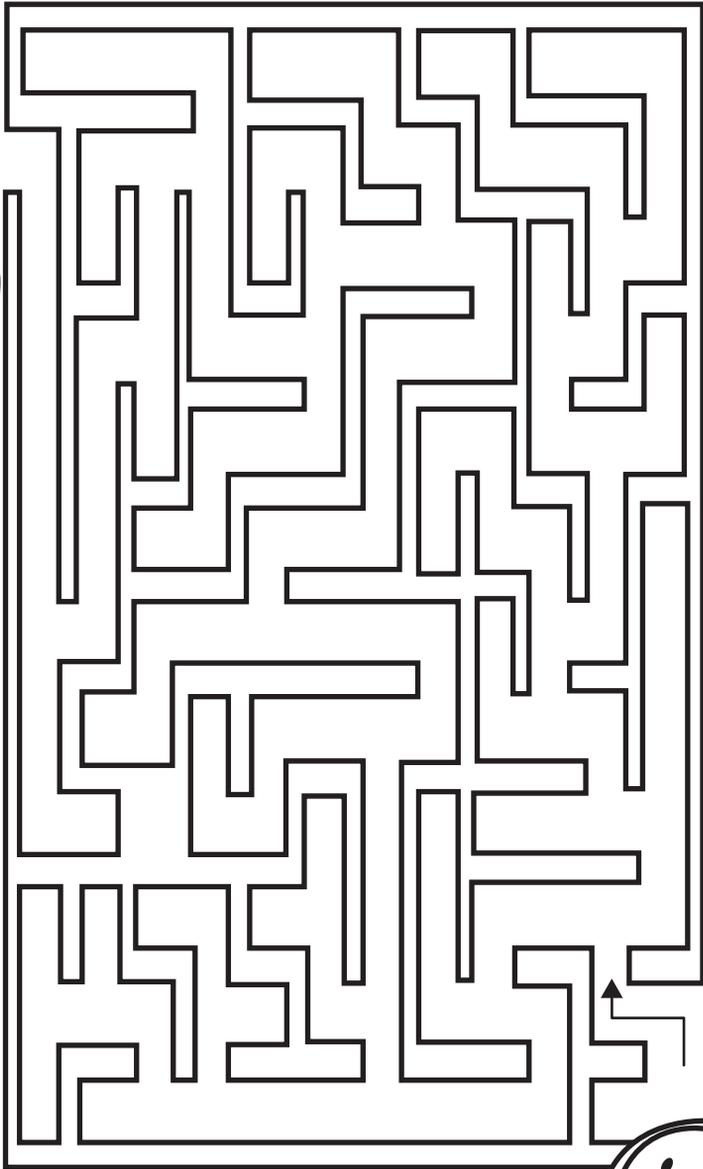
¿Dónde viven?

Escribe o dibuja algunos de los lugares donde viven los virus y bacterias.

Lavamos nuestras manos

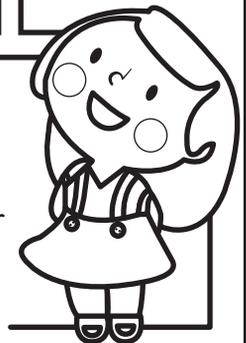


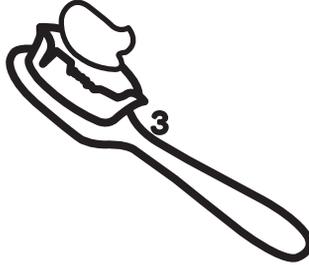
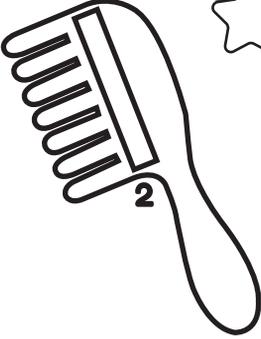
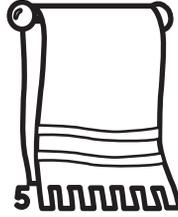
Lavamos nuestras manos con agua limpia y jabón cada vez que vamos al baño, después de jugar, antes y después de cada comida; y cada vez que regresamos de la calle a nuestra casa.



**¡Ayúdame a cruzar
el laberinto!**

Iniciando en la flecha, encuentra el camino para llegar
al jabón de manos para tener unas manos limpias y
libres de gérmenes.





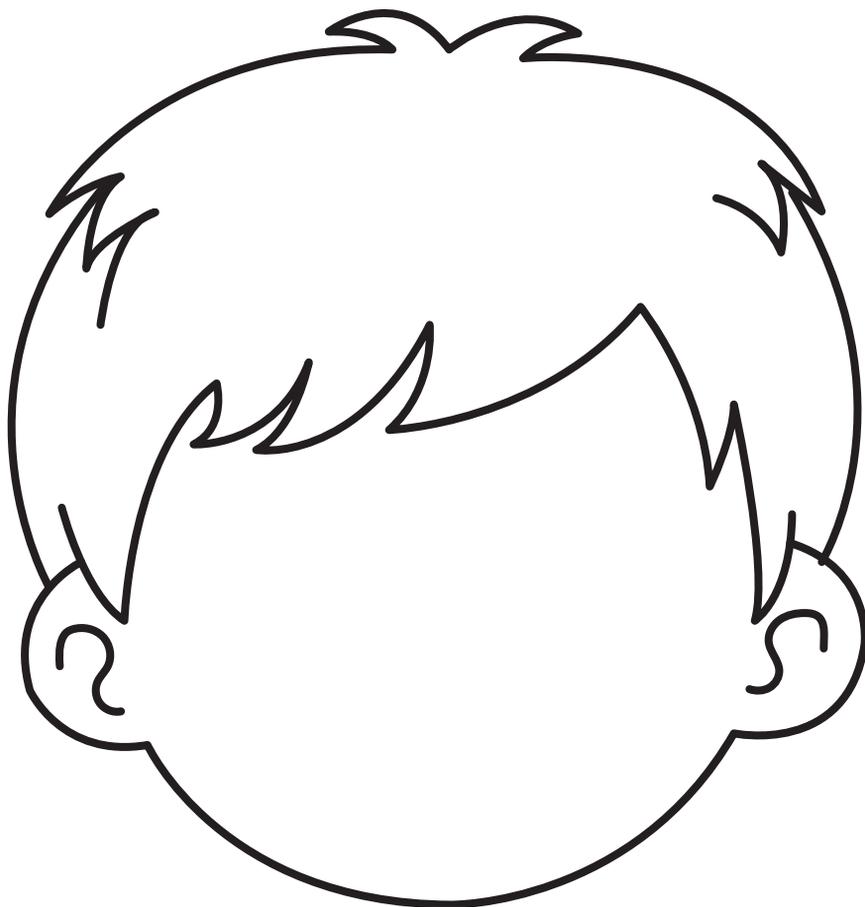
¿Qué puedo usar para cuidar mi higiene?

Realiza este crucigrama y descubre algunas cosas que nos ayudan a mantenernos limpios y saludables.



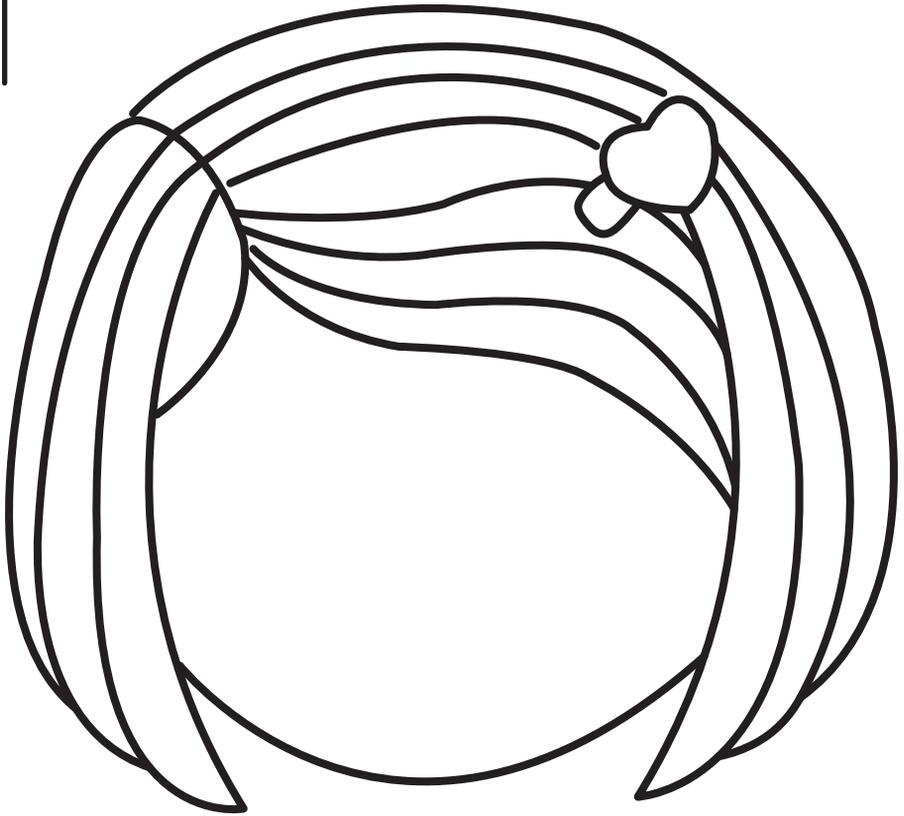
Quando nos sentimos bien...

Escribe o dibuja algunas de las cosas que puedes hacer cuando tu salud está bien



¿Qué puedes hacer para mantenerte sano?

Dibuja o escribe algunos ejemplos y dibuja cómo crees que se ve una persona sana.



¿Qué comes para mantenerte sano?

Haz un listado de comida saludable y dibuja algunos ejemplos.

¿Cómo lavarse las manos?



Mójate las manos con agua.



Aplica suficiente jabón para cubrir toda la superficie de las manos.



Frota las palmas de las manos entre sí.



Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa.



Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos.



Frota con un movimiento circular el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.



Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento circular y viceversa.



Enjuágate las manos con agua limpia.



Sécate con una toalla limpia, desechable o al aire libre.



Puedes utilizar una toalla para cerrar el grifo.



¡Tus manos quedarán limpias, libres de virus y bacterias!

Recuerda que lavar tus manos es importante para prevenir enfermedades.

Lavarte las manos no tomará más de 40-60 segundos.

Fuente:

“Higiene de las manos - Cuándo y cómo”
Organización Mundial de la Salud.



Comparte esta información
con tu familia y amigos

 **emurarte**

#PorSuSalud
#PorLosNiños