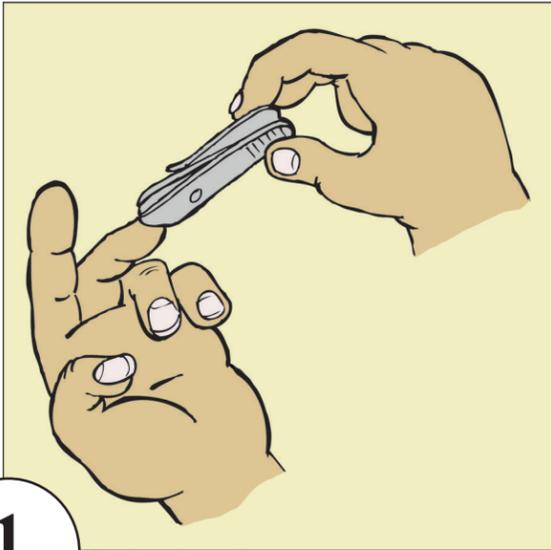


# Adecuado lavado de manos para niños en la escuela

Los gérmenes pueden esconderse debajo de uñas largas y en manos sucias. Mantener las uñas cortas y lavarse las manos con frecuencia son las cosas más importantes que puedes hacer para evitar que los gérmenes te enfermen. Los gérmenes que causan enfermedades como resfriados, gripe, diarrea y vómitos pueden llegar a tus manos al tocar las cosas a tu alrededor. Las personas, las mascotas, los alimentos crudos, los juguetes, la tierra y los objetos utilizados en nuestra vida diaria pueden tener gérmenes. Cuando te lavas las manos adecuadamente ayudas a eliminar los gérmenes.



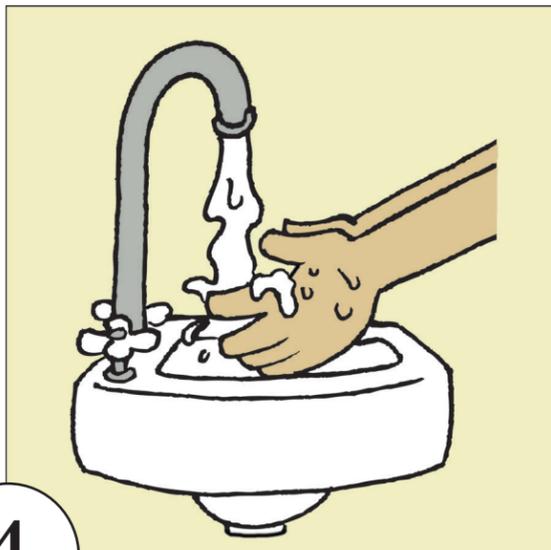
**1** Mantén tus uñas cortas. Si es necesario, pide ayuda a un adulto para cortarlas.



**2** Mójate las manos bajo el chorro de agua, y luego aplica el jabón.



**3** Frota tus manos con jabón mientras cantas la canción de cumpleaños dos veces.



**4** Enjuaga tus manos con abundante agua.



**5** Si estás en un baño público, usa una toalla de papel para cerrar la llave del agua.



**6** Sécate las manos con toallas de papel limpias y desechables.

## Lávate las manos antes de:

- Comer y merendar.
- Tomar bebidas.
- Preparar alimentos.
- Tocarte la boca.

## Lávate las manos después de:

- Ir al baño.
- Toser o estornudar en tus manos.
- Jugar al aire libre.
- Estar con mascotas.
- Hacer otras actividades que ensucien tus manos.