

GREAT THE BODY SHOP

¡Ven y aprende sobre tu cuerpo!

Conexión con la familia

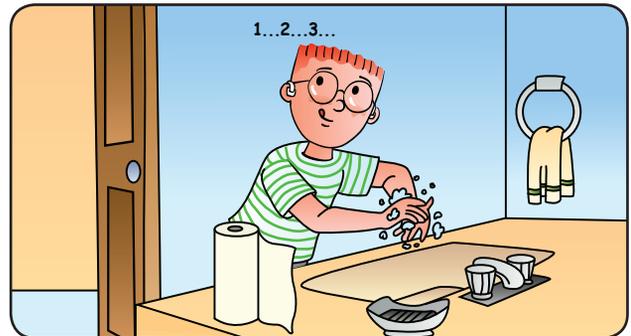
¡Hola chicos y chicas!

Hoy vamos a hablar más acerca de lavarse las manos. Suena sencillo, pero es una de las cosas más importantes que pueden hacer para protegerse a ustedes mismos/as (¡y a los/as demás!) de las enfermedades. Se deben lavar las manos siempre antes de comer alimentos, después de usar el baño, después de toser, estornudar o limpiarse la nariz, después de interactuar con animales y después de estar en lugares públicos como nuestra escuela o el supermercado. También se deben lavar las manos cada vez que entren en contacto con basura, químicos, fluidos corporales ¡o simplemente cuando estén sucias!

Para limpiar las manos lo más posible, sigue estos 5 pasos:



1. Abre la llave para mojar tus manos y ciérrala de nuevo.



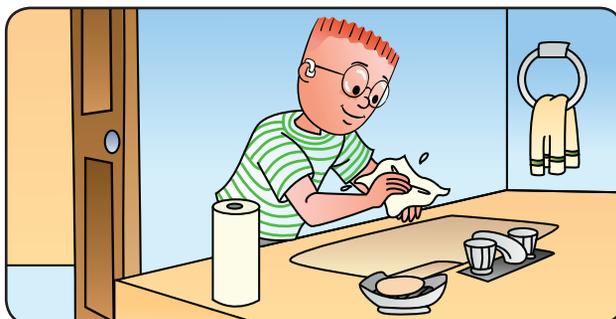
2. Usa jabón para hacer espuma con tus manos. Tállate las dos manos por completo, incluyendo la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



3. Continúa lavándote las manos por lo menos durante 20 segundos. Esto es más o menos el tiempo que tarda cantar *Twinkle, Twinkle Little Star* o *Pin Pon es un muñeco* una vez.



4. Vuelve a abrir la llave y enjuágate el jabón.



5. Cierra la llave y sécate las manos por completo usando una toalla limpia o un secador de manos.

Lavarte las manos con regularidad es una buena manera de mostrar respeto hacia tu cuerpo, tu familia y tu comunidad. Si todos/as hacemos nuestra parte— ¡podemos ahuyentar a esos gérmenes!

¡Espero que lleven a cabo el reto lava-manos!

Su amigo,

Dr. Smartstuff

Dr. Smartstuff

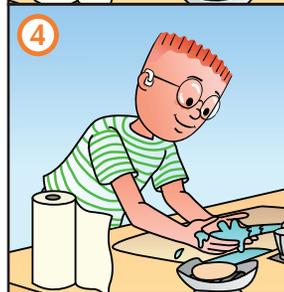
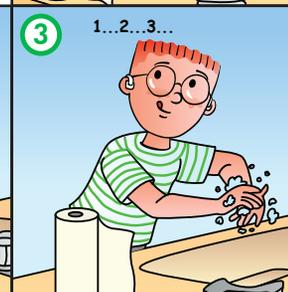
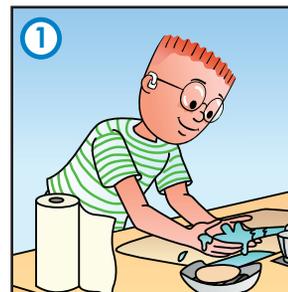
THE GREAT BODY SHOP

The Children's Health Market, Inc.

Estimadas familias:

Hoy aprendimos cuándo y cómo lavarnos las manos. Por favor, en casa ayuden a reforzar el procedimiento correcto de lavarse las manos trabajando con su hijo/a para completar el reto lava-manos de una semana. Recuérdenle a su hijo/a seguir los cinco pasos cada vez que se lave.

Para limpiar las manos lo más posible, sigue estos 5 pasos:



① Abre la llave para mojar tus manos y ciérrala de nuevo.

② Usa jabón para hacer espuma con tus manos. Tállate las dos manos por completo, incluyendo la parte de atrás de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.

③ Continúa lavándote las manos por lo menos durante 20 segundos. Esto es más o menos el tiempo que tarda cantar *Twinkle, Twinkle Little Star* o *Pin Pon es un muñeco* una vez.

④ Vuelve a abrir la llave y enjuágate el jabón.

⑤ Cierra la llave y sécate las manos por completo usando una toalla limpia o un secador de manos.

	ANTES DEL DESAYUNO	DESPUÉS DE USAR EL BAÑO	ANTES DEL ALMUERZO	DESPUÉS DE USAR EL BAÑO	ANTES DEL TENEMPIÉ	DESPUÉS DE USAR EL BAÑO	ANTES DE LA CENA	DESPUÉS DE USAR EL BAÑO	ANTES DE PREPARAR ALIMENTOS
LUNES									
MARTES									
MIÉRCOLES									
JUEVES									
VIERNES									
SÁBADO									
DOMINGO									