

Queridos padres

Una higiene adecuada es importante. La higiene y el cuidado personal no es solo importante por el hecho de estar limpio y oler bien, si no que en nuestra sociedad tiene una especial consideración. Si un niño se siente marginado y rechazado por oler mal, los insultos de sus compañeros pueden ser destructivos.

Para que no le pasé esto a su hijo, nosotros queremos ayudarle con algunos consejos. Para realizar una adecuada higiene corporal debemos de lavarnos todas las partes de nuestro cuerpo, quitando restos de orina y sudor.

Lo más recomendable es usar jabón y agua y no perfumes y déodorantes!

Pasos a seguir para la higiene:

ICH KANN DICH
GUT RIECHEN



Lavarse una vez al día con agua y jabón o mejor ducharse diariamente. No se olviden de la cara y las orejas! Se recomienda usar un déodorante en las axilas para evitar la sudoración.

Bajo la ducha lavarnos bien los genitales.

En la higiene de los genitales masculinos deben retirar el prebucio hacia atrás y lavarlo bien ya que aquí se acumula suciedad.

La higiene de los genitales femeninos debe realizarse también durante la menstruación. Bajo la ducha enjabonar bien con la mano y aclarar con agua.

Es suficiente hacerlo con agua y jabón.

Es importante no usar la misma toalla para la cara y el cuerpo y no usarla con nadie para evitar posibles infecciones.

Cambiarse diariamente los calzoncillos y la ropa interior. Camisas y ropa sintéticas deberían cambiarlas frecuentemente porque no hacen transpirar la piel y podrían oler a sudor.

Secar la última gota después de orinar con papel higiénico. La ropa interior húmeda es un buen campo para posibles infecciones.

La higiene de los genitales femeninos debe realizarse de adelante hacia atrás, del pubis a la zona perianal, ya que aquí se acumula mayor suciedad. Si lo hiciéramos al contrario podríamos contaminar la vagina o el meato.

Importante:

Despues del servicio lavarse siempre las manos!

- ┌ Es importante el cuidado de las uñas de las manos y de los piés. Se recomienda no cortarlas demasiado cortas a los lados.
- ┌ La higiene bucodental ayuda prevenir la caries, la placa dental y el mal aliento. Lavarse los dientes con un buen cepillado dental tras cada comida.
- ┌ Lavarse la cabeza 1-2x por semana y hay que peinarse diariamente.
- ┌ Si su hijo sufre de acné o de o es alérgico consulten enseguida un médico.

Esto tendrian que evitar:

- ┌ Lo mejor es ducharse y no usar toallitas para lavarse. Si no se puede evitar - usar una toalla para la cara y otra para la parte intima. Lavar las toallas frecuentemente.
- ┌ No usar toallas con otras personas. En toallas húmedas se podrian transmitir facilmente enfermedades.
- ┌ Lo más recomendable es usar un jabón de ph neutro, que es el que mantiene correctamente el equilibrio de la piel al respetar nuestro propio ph. Es recomendable ducharse solamente una vez al dia.
- ┌ No usar prays intimos.
- ┌ En los tiempos de hoy es dificil recomendar de no usar ropa intima sintética. Debemos y es importante cambiarla diariamente.
- ┌ Los chicos no deben retirar con fuerza el prepucio hacia atrás. Si siente dolores consulten un médico!
- ┌ Todos los niños deberian tener un cepillo de dientes! Los padres, hermanos y amigos deben usar cada uno su cepillo personal.