

El cuidado de mi cuerpo: Edades: 4 a 5

La enseñanza de hábitos de higiene personal de su niño le ayudará a aprender a:

- Desarrollar buenos hábitos de higiene personal para toda la vida
- Seguridad en la habilidad de manejar las necesidades físicas
- Vivir una vida sana



Ideas para probar con su niño:

- Desarrolle una rutina para cuándo y cómo se cepilla el pelo y los dientes, se lavan las manos, y cuándo tomar un baño. Ayude a su niño a mantener un horario.
- Mantenga los artículos de higiene en el mismo lugar, enseñe a su niño como usarlos y guardarlos. Pronto será capaz de memorizar la rutina y hacer las tareas de forma independiente.
- Dé suficiente tiempo a su niño de realizar las tareas importantes. Use un cronometro para el tiempo de cepillarse los dientes; cante la canción del abecedario mientras se lava las manos antes de las comidas y después de ir al baño.

Si su niño tiene dificultades:

- Divida el trabajo en paso simples, uno-a-la-vez, señalado de manera positiva.
- Tomen turnos para mostrarse entre sí “como” hacer la rutina. Si se le olvida un paso a su niño, diga, “Mira, haz esto”. Y muéstrole como hacer el paso. Guie amablemente a su niño a ser exitoso.

También:

- Haga que su niño elija el cepillo de dientes o pasta de dientes que quiera usar.
- Lleve a su niño a los exámenes dentales y médicos regulares, incluyendo vacunas. Explíquelo que esos chequeos nos ayudan a mantenernos sanos.

El Departamento de Aprendizaje Temprano del Estado de Washington y el Distrito Escolar de Richland consideran que los padres, las familias y los cuidadores son los mejores maestros de los niños pequeños. Esta guía de recursos, que forma parte de *Bases Sólidas para la Escuela: Guía de Recursos para los Padres de Niños Pequeños*, destaca una habilidad de desarrollo clave para **los niños de edades 4 a 5** que los padres pueden ayudar a mejorar en casa.



Adaptado de las *Normas de Aprendizaje Temprano y Desarrollo del Estado de Washington, 2012*: “Decidir el momento, con algunas indicaciones de los adultos, de cuando llevar a cabo tareas de autoayuda.” *Crecer Sano, Edades 4 a 5*, página 75