



English



Spanish ▾



## Edad escolar

### Ambientes Saludables

# Mantenerse saludable: higiene adecuada

La parte más importante de su trabajo es mantener a los niños seguros y saludables.

La higiene de manos es una forma sencilla de prevenir la propagación de enfermedades. Puede alentar y modelar hábitos saludables como el lavado de manos para niños pequeños. Esta lección se centra en las técnicas adecuadas de lavado de manos para adultos y niños. También aborda hábitos saludables y prácticas generales de higiene para responder a niños con resfriados, cortes y raspaduras, y niños que están sangrando.

## Objetivos

- Describir las técnicas adecuadas para lavarse las manos y la importancia de lavarse bien las manos para prevenir la propagación de enfermedades.
- Reconozca las circunstancias que requieren el lavado de manos para adultos y niños durante todo el día.
- Describir las prácticas de higiene y las precauciones estándar de salud que previenen la propagación de gérmenes.



## Aprender



## Saber

### Lavarse las manos

Lavarse las manos es lo más importante que puede hacer para que usted y los niños y jóvenes de su programa se mantengan saludables. Lavarse las manos detiene la propagación de enfermedades e infecciones, lo cual es importante para usted y los niños. Los estudios encuentran que el lavado de manos adecuado disminuyó la aparición de enfermedades de tipo diarrea en niños y adultos en un 50 por ciento. También puede ayudar a prevenir resfriados, gripe y otras infecciones. Es fundamental saber cómo y cuándo deben lavarse las manos los adultos y los niños.

Los hábitos saludables comienzan en los primeros años y puede enseñarles mucho a los niños sobre cómo prevenir enfermedades e infecciones. Hay tres formas principales en que los gérmenes pueden ingresar al cuerpo: a través del contacto con la mucosidad de la tos y los estornudos, los cortes y raspaduras, y el contacto con la sangre y otros fluidos corporales. Como miembro del personal en edad escolar, es importante saber cómo prevenir la propagación de enfermedades de estas fuentes y cómo promover prácticas de higiene. Mantener las manos limpias es uno de los pasos más importantes que podemos tomar para evitar enfermarnos y propagar gérmenes a otras personas. Y las habilidades que enseña a los niños también pueden ayudar a llevar estas prácticas a casa.

### Tos y estornudos

Cuando alguien tose o estornuda, se liberan pequeñas partículas en el aire. Estas partículas pueden contener gérmenes. Cuando respiramos estas partículas o tocamos una superficie que ha sido contaminada, aumentamos nuestro riesgo de enfermarnos. El riesgo aumenta si nos tocamos los ojos, la nariz o la boca. Lavarse las manos correctamente después de estornudar, toser en la mano o sonarse la nariz es importante para mantener un ambiente saludable y evitar la propagación de enfermedades.

Las infecciones respiratorias y los gérmenes se transmiten al toser y estornudar. Además de lavarse las manos después de toser o estornudar, aquí hay un par de formas sencillas de reducir la propagación de esos gérmenes en el aire:

- Tosa en el codo en lugar de en la mano. A los niños y jóvenes en edad escolar se les puede mostrar esta técnica, pero es posible que no recuerden hacerlo todo el tiempo. Es bueno modelar esta práctica para ayudarlos a iniciar prácticas saludables. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) proporcionan un cartel para ayudar a reforzar esta práctica disponible en varios idiomas. Consulte <https://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm> para obtener detalles.
- Cubra los estornudos con un pañuelo desechable si hay uno disponible. Deseche los pañuelos en un basurero de manos libres.

Mantenga pañuelos de papel en todos los espacios de su programa y llévelos con usted cuando salga para asegurarse de que los niños en edad escolar tengan la oportunidad de practicar este hábito saludable. Puede usar muchos pañuelos, pero lo que importa es la formación de un buen hábito. Por supuesto, después de usar un pañuelo y tirarlo, usted y los niños deben lavarse las manos.

## Cortes, raspaduras y llagas

A medida que las heridas sanan, pueden gotear, supurar o drenar. Estos fluidos pueden propagar la infección y la herida misma también es susceptible a la infección. La Academia Estadounidense de Pediatría (2019) recomienda cubrir y contener cualquier herida que tenga fugas. Si la herida es tan grave o grande que no se puede contener, el niño o el adulto deben quedarse en casa hasta que se desarrolle una costra. La higiene de las manos es fundamental antes y después del contacto con las llagas, cortes o raspaduras propias, de otro miembro del personal o de un niño.

## Sangre y otros fluidos corporales

La sangre puede transportar una variedad de patógenos. Los patógenos transmitidos por la sangre incluyen el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), el virus de la hepatitis B (VHB) y el virus de la hepatitis C (VHC). La transmisión de estas enfermedades en el cuidado infantil es rara. Se transmiten con mayor frecuencia a través de pinchazos con agujas o cuando la sangre u otros fluidos corporales ingresan al cuerpo a través de los ojos, la nariz, la boca o la piel lesionada. Estas enfermedades no se propagan a través de la saliva, el sudor o el vómito. El contacto casual como abrazarse, compartir una taza, usar un baño público o toser y estornudar no transmite enfermedades transmitidas por la sangre.

Sin embargo, para promover prácticas de higiene y disminuir la posibilidad de contraer diversas enfermedades infecciosas, debe lavarse las manos antes y después de ayudar a un niño u otro miembro del personal que haya resultado lesionado, y después de manipular fluidos corporales de cualquier tipo (es decir, mucosidad, sangre, vómito, saliva, orina), y debe usar guantes. Debe lavarse las manos inmediatamente después del contacto con sangre, fluidos corporales, excreciones o apósitos y vendajes para heridas. Una vez más, es importante usar guantes cuando pueda entrar en contacto con sangre o fluidos corporales que puedan contener sangre. En la Lección Uno se brinda más información sobre el uso y la remoción de guantes. Cada paso del procedimiento de lavado de manos es importante para todo el proceso y un paso perdido puede causar una nueva contaminación y la propagación de gérmenes. Se debe colocar un cartel que muestre los procedimientos adecuados para lavarse las manos en todos los lavabos para adultos y niños como referencia (consulte la sección Aplicar). Además, los suministros para lavarse las manos siempre deben estar bien abastecidos y accesibles.

## Ver

La técnica adecuada de lavado de manos es importante. Aunque parece simple, hay varios pasos que debe seguir para asegurarse de que sus manos estén limpias. Mire este video sobre por qué el lavado de manos es tan importante y cómo todos los niños, jóvenes y miembros del personal deben lavarse las manos.

Cuando el lavado de manos se hace correctamente, puede ser la manera más fácil de ayudar a que usted y sus hijos se mantengan saludables. Asegúrese de tener a mano jabón líquido, agua y toallas de papel, y recuerde siempre modelar usted mismo buenas técnicas de lavado de manos.

## Hacer

### Cuándo lavarse las manos

La higiene adecuada de las manos lo ayudará a usted y a los niños a mantenerse saludables, ya que previene la propagación de enfermedades. Saber cuándo lavarse las manos es tan importante como saber cómo lavarse las manos. La prevención de la propagación de enfermedades depende de estar atento al lavado de manos. Un estudio reciente indicó que las influencias ambientales y de comportamiento juegan un papel en las prácticas de lavado de manos de hombres y mujeres y que ninguno se lava las manos durante los 20 segundos recomendados por los CDC después de usar un baño público (Berry et al., 2015). Debes lavarte las manos:

- Cuando llegas al trabajo por la mañana o vuelves a entrar a la habitación después de un descanso
- Cuando te mudas a otra habitación con un grupo diferente de niños
- Siempre que sus manos estén visiblemente sucias o sucias
- Antes y después de preparar la comida
- Antes y después de comer, manipular alimentos o alimentar a un niño
- Antes y después de dar medicación
- Antes y después del contacto con llagas, cortes o raspaduras propias o de un niño
- Antes y después de ayudar a un niño u otro miembro del personal que haya resultado herido
- Antes y después de jugar en el agua
- Antes y después de manipular animales o limpiar desechos animales
- Después de usar el baño
- Después de ayudar a un niño que ha tenido un accidente o a cualquier niño que pueda necesitar ayuda para ir al baño
- Después de manipular fluidos corporales de cualquier tipo (es decir, mucosidad, sangre, vómito, saliva, orina)
- Después de jugar en la arena o al aire libre
- Después de manipular la basura o limpiar
- Después de quitarse los guantes desechables
- Después de manipular alimentos crudos
- Después de ayudar a un niño a lavarse las manos
- Después de estornudar, toser en la mano o sonarse la nariz
- Después de ayudar a un niño que ha estornudado
- Después de entrar desde el exterior

## Enseñe a los niños cómo lavarse las manos

Cuando enseña a los niños cómo lavarse las manos, les está proporcionando una importante habilidad para la vida. Esta habilidad puede ayudarlo a usted y a los niños de su programa a mantenerse saludables. Debe enseñar a los niños bajo su cuidado a seguir los mismos procedimientos de lavado de manos que usted sigue. Esto le permite ser un modelo de buenas prácticas de higiene. Al igual que usted, los niños y jóvenes deben lavarse las manos cuando llegan por la mañana y durante el día, como se describe anteriormente.

Para ayudar a desarrollar buenas prácticas de higiene, debe asegurarse de que haya un lavabo a la altura de los niños o un escalón seguro disponible para los niños. Asegúrese de que los niños sigan estos pasos cada vez:

- Los niños deben mojarse completamente las manos en el chorro de agua.
- Aplique jabón.
- Enjabona bien el jabón. Recuerde enseñar a los niños a frotar todas las superficies, incluido el dorso de las manos, las muñecas, entre los dedos, alrededor de las joyas y debajo de las uñas.
- Continúe frotándose las manos durante al menos 20 segundos. La Cruz Roja y los CDC sugieren tararear una melodía corta y simple como la canción "Feliz cumpleaños" de principio a fin dos veces. Esto le dará una idea de cuánto duran 20 segundos.
- Enjuáguese bien las manos con agua corriente.
- Séquese las manos con una toalla de papel limpia o use un secador de aire. Asegúrese de que las toallas nunca se compartan. Siempre tenga un suministro adecuado de toallas de papel y jabón.
- Usa tu toalla para cerrar el grifo. Luego use la toalla para abrir cualquier puerta y deséchela. (Su proceso puede variar ligeramente si su programa utiliza grifos automáticos sin contacto).

También debe colgar fotos o un cartel sobre cada lavabo para ayudar a recordar a los niños sobre el lavado de manos adecuado. En la sección Aplicar, hay ejemplos de carteles que puede usar en su programa.

Si no hay un fregadero disponible (en una excursión, por ejemplo), consulte con su supervisor para ver si los desinfectantes para manos a base de alcohol están aprobados para su uso en su programa. Si es así, supervise a los niños de cerca y enséñeles cómo frotarse las manos y dejar que el desinfectante se seque al aire. Los desinfectantes para manos solo son efectivos si las manos no están visiblemente sucias.

Responda a los momentos de enseñanza a medida que surjan ocasiones en su programa y utilícelos como oportunidades para recordar a los niños cuándo y cómo lavarse las manos correctamente. Por ejemplo, si nota que un niño estornuda en sus manos y luego toca juguetes u otras superficies del salón de clases, felicítelo por 'taparse' el estornudo y recuérdale que debe lavarse las manos después de estornudar. Al mismo tiempo, asegúrese de seguir los procedimientos para limpiar y desinfectar correctamente los juguetes y las superficies que el niño haya tocado después de estornudar.



## Explorar

Es importante enseñar a los niños hábitos saludables. Puede trabajar junto con niños en edad escolar para asegurarse de que todos en su programa sigan las técnicas adecuadas de lavado de manos. En el *Reto*, ¿Te estás Lavando Bien? actividad, pídale a un compañero de trabajo o incluso a un niño en edad escolar que use la lista de verificación para controlarlo. También puede pedirles a los niños que usen estas listas de verificación entre ellos para animarse mutuamente a seguir las técnicas adecuadas de lavado de manos y brindarse comentarios de apoyo. Recuerde celebrar cuando los miembros del personal o los niños completen correctamente los siete pasos y cuando se laven las manos en los momentos apropiados. Comparta sus experiencias con su entrenador, entrenador o administrador.



### Desafío: ¿se está lavando bien?

Evaluarse a sí mismo y a los demás sobre los procedimientos correctos de lavado de manos



*Obligatorio: complete y revise este documento con su capacitador, supervisor o administrador*



## Aplicar

Es importante que todos en su programa conozcan las formas de prevenir la propagación de gérmenes y enfermedades. Los siguientes carteles del Departamento de Salud de Minnesota, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades pueden ser excelentes modelos para su propio programa. Cuelgue estos carteles o similares que cree cerca de los lavabos y otros lugares de su programa para recordar a los adultos y niños las prácticas de higiene adecuadas y las precauciones de salud estándar que evitan la propagación de gérmenes. También se encuentran disponibles carteles adicionales, que incluyen instrucciones específicas para lavarse las manos después de tocar animales (incluidos reptiles, roedores, etc.), en los siguientes enlaces:

- Lávese las manos [CDC]  
<https://www.cdc.gov/handwashing/pdf/wash-your-hands-steps-8x11.pdf>
- Lavado de manos: carteles generales (CDC)  
<https://www.cdc.gov/handwashing/posters.html>



### ¡Detén los gérmenes! ¡Mantenerse sano! Lávese las manos

El póster describe el cuándo y el cómo de las mejores prácticas para lavarse las manos



### Cómo lavarse las manos

Publique estos pasos del USDA sobre prácticas adecuadas de lavado de manos



### Cubra su tos

Siga las prácticas adecuadas de higiene al toser y lavarse las manos.



### usa un pañuelo

Use pañuelos desechables para ayudar a detener la propagación de gérmenes



## Lavado de manos para proveedores de cuidado infantil

Publique estos pasos del USDA sobre prácticas adecuadas de lavado de manos para todos los proveedores de cuidado infantil

## GLOSARIO

### **Transmitido por la sangre:**

Llevado o transmitido por la sangre.

### **Contaminar:**

Para infectar o ensuciar con gérmenes dentro o sobre el cuerpo, en superficies ambientales, en prendas de vestir o en alimentos o agua

### **Alcohol en gel:**

El desinfectante de manos a base de alcohol es una alternativa al agua y al jabón que se puede usar cuando no hay lavabos disponibles. El desinfectante puede ser líquido, gel o espuma, pero debe contener al menos un 60 % de alcohol

### **Recontaminación:**

Volver a infectar o ensuciar con presencia de microorganismos infecciosos (gérmenes)

### **Precauciones estándar:**

Los pasos recomendados por los CDC que debe tomar cada vez que entre en contacto con sangre o fluidos corporales para prevenir la propagación de enfermedades



## Demostrar

**Q1** Termina esta afirmación: Debes lavarte las manos...\*

- cuando llegas al trabajo por la mañana.
- antes y después de preparar la comida.
- antes y después del juego de agua.
- Todo lo anterior

**Q2** ¿Verdadero o falso? No necesita lavarse las manos si usó guantes desechables para limpiar la ropa sucia o los fluidos corporales de un niño.\*

- Verdadero
- FALSO

**Q3** Lionel, de nueve años, estornuda en su mano, enciende la computadora y luego se frota los ojos. ¿Qué práctica de higiene podría detener la propagación de gérmenes?\*

- Anime a Lionel a estornudar en un pañuelo y pídale que lo tire.
- Pídele a Lionel que no se frote los ojos después de estornudar.
- Anime a Lionel a lavarse las manos antes de estornudar.
- Enséñele a Lionel a estornudar en su codo y a lavarse las manos antes de tocar los materiales del salón de clases o tocarse la cara.

## Referencias y recursos

Academia Estadounidense de Pediatría, Asociación Estadounidense de Salud Pública, Centro Nacional de Recursos para la Salud y la Seguridad en el Cuidado Infantil y la Educación Temprana. (2019). *Cuidando a Nuestros Niños: Estándares Nacionales de Desempeño en Salud y Seguridad; Directrices para los programas de cuidado y educación de la primera infancia*, 4.ª ed. Itasca, IL: Academia Estadounidense de Pediatría; Washington, DC: Asociación Estadounidense de Salud Pública.

<http://nrckids.org>

Centros de Control y Prevención de Enfermedades. (2015). *Un nuevo estudio de lavado de manos de los CDC muestra resultados prometedores.*

<https://www.cdc.gov/handwashing/child-development.html>

Berry, TD, Mitteer, DR, Fournier, AK Examen de las tasas y duraciones del lavado de manos en baños públicos: un estudio de las diferencias de género a través de determinantes personales, ambientales y de comportamiento. *Ambiente y Comportamiento*. 2015;47(8):923-944.

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2017). *Enfermedades infecciosas transmitidas por la sangre: VIH/SIDA, Hepatitis B, Hepatitis C.*

<http://www.cdc.gov/niosh/topics/bbp/>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). *Cubra su tos*.

<http://www.cdc.gov/flu/protect/covercough.htm>

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2020). *Lavado de manos: Las manos limpias salvan vidas*. [http://www.cdc.gov/lavado\\_de\\_manos/](http://www.cdc.gov/lavado_de_manos/)

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (2019). *Mantener las manos limpias*. <http://www.cdc.gov/healthywater/hygiene/hand/handwashing.html#ship>

Consejo de Acreditación. (2018) *Estándares para la salud de la educación de la primera infancia (CYD-ECE) para el desarrollo de niños y jóvenes*. Nueva York: Consejo de Acreditación. <http://coanet.org/standard/cyd-ece/4/>

Consejo de Acreditación. (2018). *Estándares para Programas de Desarrollo Infantil y Juvenil. Tiempo fuera de la escuela. (CYD-OST) Estándares para la Salud*. Nueva York: Consejo de Acreditación. <http://coanet.org/standard/cyd-ost/11/>

Judah, G., Auger, R., Schmidt, WP., Michie, S., Granger, S., Curtis, V. (2009). [Prueba previa experimental de intervenciones de lavado de manos en un entorno natural](#). *Soy/ Salud Pública* . 99 (2):S405-11.

Centro de Seguridad Alimentaria del Departamento de Salud de Minnesota.

[www.health.state.mn.us](http://www.health.state.mn.us)

Centro de recursos de salud y seguridad para el cuidado infantil de Carolina del Norte.

[www.healthychildcarenc.org](http://www.healthychildcarenc.org)

Departamento de Agricultura de EE. UU. (2019). Alimentación de infantes en el programa de alimentación de cuidado de niños y adultos. <https://teammnutrition.usda.gov>