



Su Importancia para la Infancia

¿Por qué es importante el agua en tu vida?

¿Crees que tiene una importancia especial para la niñez?

Como ya sabes ahora, el agua es muy importante para la vida de todos los seres vivos. Sin embargo, hay que resaltar que tiene un valor especial para niñas y niños.



Su Importancia para la Infancia

Veamos algunas razones que explican la importancia que tiene el agua para niños y niñas:

- 1. El agua es muy importante en su crecimiento, pues su cuerpo se está formando y desarrollando.*
- 2. Suelen estar muy activos, y no siempre reconocen los lugares de descanso, como una buena sombra, para evitar deshidratarse.*
- 3. Recién están aprendiendo a detectar las señales de alerta que les comunica su propio cuerpo: sequedad en la boca o sudar mucho.*
- 4. Tienen mayor dificultad para regular la temperatura de su cuerpo, y es necesario que algún adulto les oriente.*
- 5. Están aprendiendo sus propios hábitos de higiene, los cuales van a ser, progresivamente, un soporte para su buena salud.*

Su Importancia para la Infancia

Y es que existen hábitos de higiene que debemos seguir para poder mantenernos limpios y sanos.

Un hábito muy importante es lavarse los dientes tres veces al día. Lavarse los dientes ayuda a prevenir caries y mantiene encías, dientes y lengua sanos.



Su Importancia para la Infancia

El siguiente hábito es bañarse todos los días, para poder deshacerse de virus y bacterias que podrían estar sobre nuestra piel, además de retirar el sudor, la piel muerta y otros fluidos corporales.

El último hábito a recomendarte, es el más importante y el más fácil de cumplir: lavarse seguido las manos con agua y jabón. Este hábito es fundamental para la higiene porque ayuda a eliminar las bacterias y virus que se encuentran en nuestras manos.



Su Importancia para la Infancia

Vamos a mirar esta lista de momentos en lo que una persona se debe lavar las manos con agua y jabón:

- *Antes de comer.*
- *Después de usar al baño.*
- *Después de estornudar, toser o sonarse la nariz.*
- *Después de jugar con arena o juguetes que se comparten con otras personas.*
- *Antes de manipular los alimentos o preparar la comida.*
- *Antes de curar una herida propia o ajena.*
- *Antes de manipular los anteojos o lentes de contacto.*

Su Importancia para la Infancia

Estos hábitos de higiene te ayudarán a mantener tu buena salud y no enfermarte de algo grave. Además, podrás evitar faltar a clases y retrasarte en el colegio.



Su Importancia para la Infancia



¿Sabías que?

Algunas de las enfermedades más comunes que solemos contagiarnos entre las personas son la gripe, la diarrea, la conjuntivitis y las lombrices. Se estima que más del 80 % de infecciones se transmiten por contacto de las manos.

Su Importancia para la Infancia