



## Lavarse las manos con agua y jabón en los momentos clave.



11.1.

La familia cuenta con agua y jabón para el lavado de las manos.



11.2.

La familia se lava las manos en los momentos clave: antes de preparar los alimentos y de comer, después de ir al baño o cambiar el pañal, manipular dinero y tocar animales.



11.3.

Los adultos de la familia promueven y acompañan a las niñas y los niños a lavarse las manos después de jugar, tocar animales, antes de comer, y después de ir al baño.



11.4.

La familia genera rutinas claras para los momentos del lavado de las manos y lo practican con la técnica correcta.

## Práctica 11

¿Por qué esta práctica es importante para el desarrollo de las niñas y los niños en la primera infancia?:

Los adultos de la familia promueven y acompañan a las niñas y los niños a lavarse las manos después de jugar, tocar animales, antes de comer, y después de ir al baño. El lavado de manos con agua y jabón y con la técnica correcta es una actividad que salva vidas, ya que es una manera efectiva y económica de prevenir enfermedades como por ejemplo las diarreicas y respiratorias, que son responsables de un alto porcentaje de muertes infantiles a nivel mundial. El porcentaje de estas muertes y enfermedades podrían reducirse en gran medida si todos lavaran sus manos en momentos claves; como luego de ir al baño y antes de manipular los alimentos y comer.

El lavado de manos con agua, jabón y la técnica correcta, es una acción que ocurre o debería ocurrir en las actividades de la vida cotidiana y las rutinas de las familias y por lo tanto de las niñas y los niños, además al vivirse como una experiencia consciente favorece la construcción de este hábito de vida saludable en ellas y ellos, lo que les proporciona bienestar físico y emocional. Al favorecer esta práctica en las rutinas de los niños y niñas de manera intencionada se fortalece el desarrollo de su autonomía, en la medida en que es una acción sencilla y cotidiana que pueden realizar por sí mismos y a la vez que generan conciencia sobre su autocuidado.

La interacción que se da en el momento del lavado de manos le permite al niño y la niña comprender la importancia de esta acción básica para cuidarse, llevando a que incluso sea él o ella quien promueva esta práctica en la familia. Además, esta interacción fortalece la vinculación familiar y la comunicación, es un momento que permite consolidar la relación entre adultos, niños y niñas, en la medida en que se va realizando de manera guiada y conjunta, mostrando desde el ejemplo y reconociendo lo que el niño o la niña van conquistando o alcanzando en clave de desarrollo y aprendizaje.

Esta es una práctica básica de higiene y cuidado que puede apoyarse en diferentes estrategias y herramientas para su conocimiento y apropiación por parte de las niñas y los niños, no desde la repetición instrumentalizada y sin sentido de diferentes acciones, sino a partir de su desarrollo a plena conciencia y a través del acompañamiento y ejemplo constante de las familias, madres, padres o los cuidadores principales, los cuales pueden emplear estrategias como; destinar una toalla para el uso único del niño o niña, proponer el disfrute de canciones, rimas y juegos durante el tiempo de lavado de manos con jabón y la técnica correcta, pues esto permitirá que ellos sientan interés y se sientan motivados a realizarla. Lavar las manos con jabón y la técnica correcta periódicamente permite la apropiación de este hábito por parte de niñas y niños, lo que genera

conciencia respecto a la importancia de mantenerlas limpias, especialmente cuando por sus características de desarrollo exploran el mundo con sus sentidos, y allí el tacto es fundamental, por lo que al mantener limpias sus manos se logra reducir los gérmenes que pueden encontrarse en la piel.

## Preguntas e inquietudes más frecuentes sobre esta práctica:

PREGUNTAS	RESPUESTAS
<p>¿Es suficiente con usar agua para lavarse las manos?</p>	<p>No, usar solamente agua no es suficiente para un correcto lavado de manos. Se requiere del jabón, ya que este contiene un componente activo que neutraliza los gérmenes que puedan estar en las manos sucias, además debe realizarse con la técnica correcta, tomándose el tiempo necesario para pasar por todas las partes de la mano (palma, dorso, dedos y uñas).</p>
<p>¿Si me unto las manos de jabón y me froto las palmas entre sí, ya quedan limpias las manos?</p>	<p>Para que el lavado de manos sea efectivo, además de usar agua y jabón, se debe seguir la técnica adecuada. El lavado de manos debe durar entre 40 y 60 segundos, en los que se realizan los siguientes pasos:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mójese las manos con agua.</li> <li>2. Deposite en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir la superficie de las manos.</li> <li>3. Frótese las palmas de las manos entre sí.</li> <li>4. Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda, entrelazando los dedos y viceversa.</li> <li>5. Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.</li> <li>6. Frótese el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándose los dedos.</li> <li>7. Frótese con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa.</li> <li>8. Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.</li> <li>9. Enjuáguese las manos con agua.</li> <li>10. Séquese las manos con una toalla limpia o de un solo uso.</li> <li>11. Utilice la toalla para cerrar el grifo.</li> </ol>
<p>¿Todos los miembros de la familia pueden usar la misma toalla para secarse las manos?</p>	<p>Sí, sin embargo, se recomienda cambiarla con frecuencia. Usar toallas de colores claros permite ver fácilmente cuando está sucia y requiere cambio, así se evita usarla por tiempo prolongado.</p>



¿Se puede realizar el lavado de manos con agua lluvia?	Sí, el agua lluvia puede ser utilizada para todas las actividades de limpieza del hogar y de higiene personal. Por el contrario, el agua para la preparación de alimentos y para el consumo humano debe ser potable.
¿No tenemos jabón líquido en nuestro hogar, podemos lavarnos las manos con jabón de barra?	El jabón de barra puede albergar bacterias, si el jabón líquido no está disponible o sale costoso, puede elaborar un jabón líquido en casa de la siguiente manera: en una botella limpia de litro con tapa eche rayado un jabón de barra y luego llénela de agua. Deje que el jabón se disuelva y envase la mezcla en botellas plásticas más pequeñas con la tapa perforada, márkelas especificando que contienen jabón y ubíquelas en los diferentes lugares donde la familia se lava las manos, con el fin de prevenir accidentes se sugiere que estas botellas no sean de vidrio y no sean envases de bebidas o alimentos.
¿Debo lavarle las manos a mi bebé?	Si, dado que el bebé chupa sus manos y tiene contacto con otras personas que lo tocan. Además, tiene contacto con el ambiente que en ocasiones puede estar contaminado o pueden tener contacto con juguetes o elementos que estén sucios, o puede ensuciarse las manos en el momento que le cambian de pañal. Es importante promover que ningún adulto u otro niño o niña besen y acaricien las manos del bebé.
¿El gel antibacterial reemplaza el lavado de manos?	No, el gel antibacterial puede ser usado únicamente en casos de emergencia, cuando estemos fuera de casa o no tengamos acceso al agua y el jabón. Después de usar el gel antibacterial 6 veces seguidas, pierde su eficacia y se debe acudir al correcto lavado de manos.

## Pistas para la observación de las acciones de la práctica

### 11.1. La familia cuenta con agua y jabón para el lavado de manos.

Es importante que el agua que se utilice para el lavado de manos esté limpia, así mismo, el jabón debe estar limpio y preferiblemente líquido, sino se cuenta con jabón líquido, se puede tomar el jabón en pasta, derretirlo y almacenarlo en un recipiente limpio y marcado. Además del agua y el jabón, se necesita tener una toalla para secarse las manos, la cual debe permanecer limpia y utilizarse exclusivamente para este propósito.

Si observa que la familia cuenta con agua limpia y jabón siempre disponible para el lavado de manos, puede considerar que esta acción se cumple. Por el contrario, si observa que en el hogar no hay disponibilidad de agua limpia y jabón para el lavado de manos puede considerar que esta acción no se cumple. En este caso realice acciones para fortalecer esta práctica, sensibilizando a la familia de la importancia del lavado de manos como factor fundamental para el cuidado de la salud desde la primera infancia.

## 11.2. La familia se lava las manos en los momentos clave: antes de preparar los alimentos y de comer, después de ir al baño o cambiar el pañal, manipular dinero y tocar animales.

Ir al baño o cambiar el pañal, manipular dinero y tocar animales, son acciones que generan gran contaminación en las manos, y que pueden transmitir enfermedades de tipo infeccioso, de ahí la importancia de lavarse las manos con jabón y la técnica correcta, después de realizar cada una de estas acciones. Lavarse las manos antes de comer es indispensable para evitar la contaminación de los alimentos que se consumen y así también prevenir enfermedades.

Recuerde que este es un ejercicio de observación atenta y que no debe poner a la familia en preaviso. En el espacio de la olla comunitaria también puede observar la apropiación de esta práctica. Observe e indague; si los miembros de la familia lavan sus manos después de tocar los animales, si lavan sus manos después de ir al baño y después de cambiar el pañal, las mujeres en periodo de lactancia deben realizar el lavado de manos previo al momento de la lactancia.

Si observa que los miembros de la familia lavan sus manos en los momentos clave puede considerar que la acción se cumple. Por el contrario, si evidencia que el lavado de manos no está instaurado como práctica en la familia, en los momentos clave, la práctica no se cumple. En este caso puede trabajar la importancia de la práctica del lavado de manos, tanto en los encuentros grupales como en los encuentros en el hogar. Es muy importante generar compromisos con las familias para que apropien esta práctica en su estilo de vida.

## 11.3. Los adultos de la familia promueven y acompañan a las niñas y los niños a lavarse las manos después de jugar, tocar animales, antes de comer, y después de ir al baño.

Durante el juego los niños y las niñas ensucian sus manos, especialmente si los juegos son al aire libre y manipulan elementos de la tierra; así mismo en el contacto con los animales. Permitir estas actividades promueve el proceso de exploración y comprensión del mundo que los rodea y por lo tanto contribuye a su desarrollo integral. Por lo cual, es importante acompañar la generación del hábito saludable de lavado de manos especialmente después de jugar, de tocar los animales, de comer y después de ir al baño.

Al hacerlo es fundamental que se acompañen a las niñas y niños y se generen diálogos y acciones que promuevan la comprensión de la importancia de esta acción para la salud, permitiendo que de manera progresiva se convierta en hábito y sea realizado de manera independiente por ellas y ellos favoreciendo la autonomía, ya que el niño o niña va desarrollando por sí mismo acciones de autocuidado, que le permiten sentirse seguro y a gusto consigo mismo. Observe si los adultos de la

familia invitan y acompañan a las niñas y niños a lavar sus manos después de jugar y de tocar los animales, o si los adultos cuidadores están atentos a realizar y acompañar esta acción con los más pequeños. Además, si las niñas y niños más grandes de manera independiente acuden a lavarse las manos antes de comer y después de salir del baño. Recuerde que este es un ejercicio de observación atenta, si no le es posible observar puede entablar un diálogo con los niños, las niñas y sus familias que le permita identificar si comprenden la importancia de lavarse las manos y si hace parte de sus rutinas.

Puede que en algunas familias esta acción aún no esté totalmente incorporada, o se desarrolle como parte de algunos momentos específicos como antes de tomar los alimentos o después de ir al baño, pero se olvide en otros como después de jugar o tocar los animales, recuerde que, si bien el foco está en los niños y las niñas, el ejemplo y el acompañamiento de las familias es fundamental. Por eso en caso de que la acción no se cumpla puede apoyarse en las propuestas inspiradoras que le presenta esta ficha para promover la práctica.

## 11.4. La familia genera rutinas claras para los momentos del lavado de las manos y lo practican con la técnica correcta.

Para validar que esta acción se está cumpliendo observe en los encuentros en el hogar si todos los integrantes de la familia, de manera espontánea lavan sus manos en los momentos claves y si promueven el lavado de manos con las niñas y niños. También observe si el momento del lavado de manos se desarrolla con los pasos correctos de manera rutinaria.

Pasos correctos para el lavado de manos:

- ✓ Mojar las manos con agua limpia.
- ✓ Enjabonarlas bien.
- ✓ Frotar y refregar vigorosamente cada parte: el dorso, la palma, los dedos y las uñas, mínimo durante 20 segundos.
- ✓ Enjuagar las manos con agua limpia.
- ✓ Secarlas con una toalla también limpia.

Observe si la familia cumple esta acción con los bebés. En el encuentro grupal observe y pregunte a la familia si al bebé le lavan las manos y en qué momentos.



- Si evidencia que esta acción se repite de forma rutinaria y espontánea, quiere decir que hay apropiación de la práctica por lo tanto se da por cumplida.
- Si no evidencia apropiación, es decir si no sucede de manera natural y no es una práctica que todos realicen de forma correcta puede considerar que la acción no se cumple.

## Experiencias Inspiradoras:

### Tus Manos cuentan historias

#### Experiencia propuesta para:

Encuentro Grupal para el momento de Hagámoslo Juntos.

#### Responsables:

Agente educativo, profesional de salud y nutrición

#### Tiempo estimado:

30 minutos

#### Posibles participantes:

Familias, Cuidadores Principales, Niñas y Niños

#### Intencionalidad:

Promover la comprensión de la importancia del lavado de manos, brindando a las familias y los cuidadores principales estrategias que resignifiquen el momento del lavado de manos con las niñas y los niños como un momento de disfrute donde también se fortalece el autocuidado.

#### Desarrollo de la experiencia:

Invite a las familias en el encuentro grupal a contar la historia de “Un día en la vida de nuestras manos”. Empiece la historia diciendo: “Esta es la historia de nuestras manos durante un día común y corriente. Esta mañana cuando

desperté lo primero que hice fue acariciar a mi perro...”. Entonces ceda la palabra a otra persona que dice algo de lo que hizo con sus manos recién se levantó y luego a otra y así sucesivamente hasta recorrer el día y llegar a la cama para dormir.

Es necesario estar pendiente promoviendo que las personas nombren todo lo que las manos hacen durante el día, por ejemplo: “hurgar la nariz”, “amasar la harina”, “limpiarnos al hacer las necesidades fisiológicas”, “coger la fruta”, “saludar al vecino”, “pelar el plátano”, “matar al pollo”, “cambiar el pañal” ... en fin, todo lo que hacen. Invíteles a reflexionar sobre cómo en las manos queda un poco de todo lo que tocan: pedazos de comida, mocos, sangre de pollo, popó del pañal, etc. Es decir, quedan sucias y por eso hay que lavarlas cada vez que lo estén y especialmente después de hacer nuestras necesidades, antes de preparar los alimentos y antes de comer. Y hay que lavarlas antes de atender a las niñas y los niños pequeños: para darles de comer, cambiarles el pañal, dormir o jugar.

No olvide garantizar que todos los participantes agreguen una acción a la historia hasta que se complete el círculo, posterior a ello con la ayuda de los integrantes recapitule cuantas acciones se contaron en la historia y realiza la

reflexión acerca del lavado de manos con agua y jabón, apóyate en las familias para que ellos participen y recuerde que es importante garantizar y promover la participación de los niños y las niñas en la narración de la historia y en la generación de reflexiones.

## Materiales:

Agua, Jabón, Crayones, Colores, Hojas, Lupas, Pintura.

## Persiguiendo Gérmenes

### Experiencia propuesta para:

Encuentro en el Hogar

### Responsables:

Equipo profesional

### Tiempo estimado:

1 hora.

### Posibles participantes:

Familias, Cuidadores Principales, Niñas y Niños

### Intencionalidad:

Promover el lavado de manos en las niñas y niños como un hábito en las acciones de la vida cotidiana.

### Desarrollo de la experiencia:

Recuerde que en el paquete familiar tendrá la lupa como herramienta para generar experiencias con las familias, para esta práctica puede hacer uso de ella de la siguiente forma: Con el apoyo de los cuidadores principales invite a que los niños y niñas miren sus manos de manera detallada a través de una lupa, también pueden invitarlos a pintar sus manos y los gérmenes, mugre o "habilitantes no agradables" que encontraron en ellas, acompañando esta

acción siempre del diálogo relacionado con la importancia para la salud del lavado de manos.

Además, puede animar a los cuidadores para que inviten al niño o la niña a dibujar un "mapa" de sus manos, para ello puede poner una de sus manos con los dedos abiertos sobre la hoja y pasar una crayola por todos los bordes - pueden hacerlos solos o con el apoyo de sus cuidadores- luego con crayolas, colores o pinturas pueden colorear aquellos escondites que tienen las bacterias en nuestras manos *¿Pueden ver todos los rincones o grietas donde los gérmenes podrían esconderse?* Puede extender la experiencia invitando a que las niñas, niños, familias y cuidadores marquen con pinturas estos lugares detectados en sus propias manos.

Finalmente puede incluir un momento de lavado de manos en el que usan agua, jabón y siguen la técnica adecuada de lavado de manos. La pintura les mostrará todos los puntos que necesitan alcanzar cuando se laven las manos y lo ideal es que puedan generar recordación en las familias.

## Materiales:

Agua, Jabón, Crayones, Colores, Hojas, Lupas, Pintura.



## Para ampliar información:



Puede usar este video para presentar los momentos clave para el lavado de manos y los pasos necesarios para hacerlo.



Puede consultar en internet, a través del siguiente link con información sobre la higiene de las manos del Ministerio de Salud y Protección Social.



En el siguiente link puede encontrar cortas canciones que puede usar en los encuentros con las familias, practíquelas y tome la iniciativa en cantandolas en los espacios donde deba fortalecer esta práctica.



En esta página de OPS - Organización Panamericana de la Salud, se presentan una selección de materiales sobre el Lavado de Manos que pueden ser de utilidad para el trabajo de esta práctica.



En este artículo de UNICEF, encontrarás respuestas claras y detalladas sobre algunas de las preguntas más comunes sobre el lavado de manos, incluye una infografía sobre ¿Cómo puedo ayudar a mi hijo a lavarse las manos?