

TABLA PARA IMPRIMIR

Mis hábitos de higiene

Una tabla semanal para que tu hijo marque sus hábitos de higiene y un cartel con los pasos para lavarse bien las manos. Para niños de 3 a 7 años.

1**Pégala a su altura**

En el baño o en la puerta de su cuarto, donde la vea al lavarse los dientes. Lo que no ve, no lo recuerda.

2**Que marque él**

Cada vez que haga un hábito, colorea la estrella del día. Marcar con su propia mano le da más orgullo que un premio.

3**Empieza con pocos**

Si tiene 3 o 4 años, elige 3 hábitos y suma los demás cuando esos ya salgan solos. Imprime una tabla nueva cada semana.

Edad	Lo que puede hacer	Lo que hace el adulto
18 meses a 3 años	Estira las manos para que se las laven e intenta cepillarse	Lava, cepilla y termina cada paso
3 a 5 años	Se lava las manos con ayuda y se cepilla mientras lo miras	Pone la pasta y repasa el cepillado
5 a 7 años	Hace casi toda la rutina con un recordatorio	Revisa y ayuda con uñas y cabello

Cantidad de pasta dental según la Academia Americana de Pediatría: un grano de arroz antes de los 3 años y un guisante de los 3 a los 6.

Mis hábitos de higiene

Nombre: _____ Semana del _____ al _____

Hábito	L	M	M	J	V	S	D
 Me lavo las manos antes de comer	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Me lavo las manos después de ir al baño	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Me cepillo los dientes en la mañana	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Me cepillo los dientes en la noche	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Me baño	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Me pongo ropa limpia	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆
 Me sueno la nariz con un pañuelo	☆	☆	☆	☆	☆	☆	☆



Una vez por semana: con un adulto, me corto y limpio las uñas. ☐

Al final de la semana conté _____ estrellas.

Así me lavo las manos

Frotar al menos 20 segundos quita más gérmenes que hacerlo más rápido (CDC).

1

Mójate las manos

Con agua limpia, fría o tibia.

2

Ponte jabón

Lo suficiente para hacer espuma.

3

Frota las palmas

Y también el dorso de cada mano.

4

Entre los dedos

Y debajo de las uñas.

5

Cuenta hasta 20

O canta una canción corta mientras frotas.

6

Enjuaga y seca

Con una toalla limpia que sea solo tuya.

Y DESPUÉS DE IMPRIMIR

¿Quieres saber cómo aprende tu hijo?

Cada niño tiene su manera de jugar y de aprender. Estas son dos formas de conocer la de tu hijo, sin costo.



Test de Inteligencias

8 preguntas sobre su forma de jugar. Al final ves su perfil según la teoría de las inteligencias múltiples de Howard Gardner (Harvard, 1983).

www.bebegenial.com/quiz



Habla con un asesor

Si quieres un plan para la edad de tu hijo, un asesor de Bebé Genial te orienta por WhatsApp.

[+57 316 206 9270](https://wa.me/573162069270)