EDUCACIÓN RAN CAGUA

EQUIPO MULTIDISCIPLINARIO
DIVISIÓN EDUCACIÓN - CORMUN RANCAGUA

Guía N°4 Fortalecimiento de Indicadores de Desarrollo Personal y Social: Hábitos de vida saludable.

HIGIENE CORPORAL

CONSEJOS GENERALES

- Bañarse diariamente.
- Cambio de ropa diario.
- Lavado de cabello, revisión por pediculosis.
- Higiene dental, lavado de dientes.
- Lavado de manos frecuente.

HIGIENE DE PARTES ÍNTIMAS

- La higiene debe ser diaria.
- Lava con abundante agua tu zona genital externa.
- No utilices jabón ni lociones. Existen en el mercado jabones íntimos, pero se recomienda solo agua.
- No utilices paños ni esponjas para el aseo genital.
- Recuerda limpiar todos los pliegues que incluyen tus genitales.
- Secar muy bien la zona para evitar la aparición de hongos y bacterias.
- No compartas toallas para el secado.
- Intenta el baño sin ayuda, solo con supervisión de un adulto.

CONSEJOS DE HIGIENE ANTES Y DESPUÉS DE IR AL BAÑO

- Siempre se debe limpiar desde adelante hacia atrás, esto previene que contaminemos nuestras partes íntimas y evitamos la aparición de infecciones en la zona.
- Utilizar papel higiénico suave, sin olores ni colores.
- Se recomienda el lavado de manos antes y después de ir al baño.

PARA PREVENIR LAS CARIES DENTALES ES INDISPENSABLE UNA CORRECTA HIGIENE DE TUS DIENTES TODOS LOS DÍAS.

- Lava tus dientes, por lo menos, 3 veces al día (al despertar, después de comidas y antes de dormir).
- Cuida tu alimentación, disminuye el consumo de azúcar y dulces.
- Utiliza pasta dental según la indicación de tu odontólogo.
- Visita periódicamente a tu dentista.
- Si sientes dolor o sucede algo con tus dientes, debes visitar a tu dentista de inmediato.

ACTIVIDAD

- ¿Cuántas veces en el día debes lavar tus dientes?
- Debido a la pandemia que estamos viviendo, se ha destacado la importancia del lavado de manos frecuente. ¿Por qué crees que es relevante?