

# Cómo lograr hábitos de higiene

Enseñar a nuestros hijos unos hábitos de higiene no solo entraña el aprendizaje de unas pautas que le beneficiarán de cara a su limpieza personal, sino que, además, la higiene fomenta virtudes en los niños, tales como la constancia, la fuerza de voluntad o el orden. Aunque no siempre es sencillo conseguir llevar a cabo estos hábitos, porque suele ocurrir que nuestro hijo sea reticente a cumplirlos o no le dé importancia a la suciedad, estamos construyendo los pilares de una buena educación para el futuro.



**Lo interesante de los hábitos de higiene es que no los vean como algo adicional sino como parte de la actividad principal que van a realizar; por ejemplo, si van a comer, no es comer y lavarse las manos sino que el lavarse las manos forma parte de la comida. Esto ayudará a que no sientan este tipo de tareas como una carga**

La higiene es uno de los aspectos que debemos trabajar desde que son muy pequeños dentro de las rutinas propias del niño. Tienen que apreciarlo como algo habitual en sus vidas y que hay que hacer sí o sí. La primera parte, el hecho de que lo vean como algo habitual en sus vidas es sencillo, puesto que desde que son bebés estamos constantemente atendiendo estas necesidades básicas de higiene, alimentación y sueño. Lo importante es, una vez que dejan de ser bebés y empiezan a ser niños, trabajar de manera constante prestando especial atención a la autonomía. Esto significa que sean ellos mismos los que asuman este aprendizaje y adquieran la rutina de la higiene como parte de su vida. Desde un principio, hay que explicarles que antes de ciertas acciones o después de ellas deben llevar a cabo una serie de rutinas que estarán relacionadas con la higiene.

Lo interesante de esto es que no lo vean como algo adicional sino como parte de la actividad principal que van a realizar; por ejemplo, si van a comer, no es comer y lavarse las manos sino que el lavarse las manos forma parte de la comida. Esto ayudará a que no sientan este tipo de tareas como una carga y eliminamos de esta manera posibles connotaciones negativas. Hay que trasladarles de alguna forma que es una parte de la actividad que no es cuestionable, que la tienen que hacer.

Para que adquieran estas rutinas debemos tener como objetivo prioritario el enseñárselas. Es algo que hay que trabajar y para ello hay que dedicar tiempo y enseñarles a hacerlo. Comenzaríamos explicando qué deben hacer y cómo y debemos hacerlo nosotros como ejemplo para ellos. Posteriormente, dejaríamos

**Enseñar a nuestros hijos unos hábitos de higiene no solo entrena el aprendizaje de unas pautas que le beneficiarán de cara a su limpieza personal, sino que, además, la higiene fomenta virtudes en los niños, tales como la constancia, la fuerza de voluntad o el orden.**

que ellos lo experimenten o lo realicen acompañándoles nosotros en el proceso para guiarles en caso de que no lo estén haciendo del todo bien o exigirles que lo hagan si se despistan. Finalmente, como todas las actividades que realizan adecuadamente, reforzaremos cada momento que lleven a cabo con éxito la tarea indicada. Una vez que veamos que ya son capaces de hacerlo bien, eliminaremos nuestra presencia puesto que no necesitarán ese refuerzo y tampoco es bueno que creen esa dependencia. Les animaremos a hacerlo solos transmitiéndoles la seguridad que necesitan para que lo realicen adecuadamente y que sientan que confiamos en que son capaces. Esto genera una motivación importante y ganas por querer hacerlo, logrando, de esta forma, la autonomía que destacábamos importante a desarrollar.



En las primeras edades hay que dedicar especial importancia a trabajar distintos aspectos de la higiene:

- **Lavado de cara y manos:** esta actividad sencilla es de vital importancia para la salud de los niños y es algo que se puede empezar a enseñar desde muy pequeños. Se tienden a utilizar mucho actualmente las toallitas que pueden llegar a tener el mismo resultado que un lavado de manos pero elimina el aprendizaje previo que pueden tener al ver como ejemplo el que nosotros lavemos sus manos. Por eso es importante comenzar lavándoles las manos, explicándoles por qué lo hacemos, la importancia que tiene que sus manos estén limpias antes de comer o para cualquier otra actividad.
- **Lavado de dientes:** aunque sean muy pequeños y apenas tengan dientes es interesante empezar a trabajar pronto por el hecho de crear el hábito. A veces se piensa que no pasa nada si no se lavan porque todavía es temprano pero que las consecuencias se perciban a largo plazo no implica que no se tenga que trabajar desde ahora.
- **Llevar la ropa limpia e ir bien vestidos:** la imagen también forma parte de la higiene y el cuidado personal. Los niños por tendencia suelen ir sucios, les cuesta mucho tener cuidado con su ropa cuando están en puro dinamismo pero desde pequeños ir trasladándoles el mensaje de que deben cuidar su imagen, que no pueden salir a la calle con la ropa sucia, que hay que cambiarse, que para no mancharse o hacer ciertas actividades podemos ponernos otra ropa o simplemente llevar la ropa en su sitio son pautas que trasladarán a la sociedad una imagen cuidada y, por tanto, un respeto hacia uno mismo y, sobre todo, hacia los demás. Hay que tratar de que no les dé igual ir de cualquier forma.
- **Actividades al aire libre:** hay actividades como jugar en el parque que suponen para los niños ensuciarse de manera especial. Hay que entrar en contacto tanto con manos, pies, y objetos utilizados por muchas personas. En este tipo de circunstancias hay que prestar atención especial a la higiene y hacerles ver las consecuencias que ello tiene y sensibilizarles para un lavado posterior.
- **Piscina:** otra actividad frecuente en los niños es la visita a piscinas. Desde el primer día que acudan deben saber que existen unas normas de funcionamiento que permiten la seguridad de higiene y la convivencia social en ellas, como son el uso del gorro y las chanquetas.

En conclusión, debemos prestar especial atención a algo que como adultos sabemos que es importante, como es la higiene, pero ser conscientes de que en el plano educativo es fundamental trabajarlo como objetivo prioritario para que creen buenos hábitos con una buena autonomía.

**María CAMPO**  
Directora NCLic-Kimba [www.nclic.com](http://www.nclic.com)