



**Baño diario**



**Mantener su escuela aseada**



**Lavarse las manos antes de cada comida**



**Lavarse los dientes después de cada comida**



**Cuidar su aspecto personal**



**Ser cuidadosos con sus objetos personales**



## MANTENER SU ESCUELA ASEADA

Los niños deben cuidar su escuela tanto como cuidan su hogar, porque es el sitio donde se instruyen, y deben amarlo y respetarlo. Aunque en todas las escuelas hay personal encargado de hacer la limpieza, los estudiantes tienen la obligación de contribuir al aseo y el mantenimiento de los muebles y los salones, del siguiente modo:

- Tirar la basura en los botes.
- No pegar chicles en muebles, paredes y pisos.
- Limpiar su banca, cuando la ensucien.
- No rayar los muebles y paredes.
- Cuidar los muebles y el equipo de trabajo.
- Mantener los baños limpios.
- Hacer el aseo del salón, cuando falte el personal de limpieza.
- Ayudar a reparar y pintar los muebles y paredes, cuando falte el personal de mantenimiento.
- Ventilar los salones, para que se escapen los malos olores.
- No pararse ni brincar en los muebles.
- No romper los muebles ni dañarlos con navajas o cuchillos.

Cuando los niños cuidan su escuela y contribuyen a mantenerla limpia y en buen estado, **generan en su entorno un ambiente de orden y armonía**, que los ayuda a sentirse contentos y relajados, y, sobre todo, muy bien dispuestos para el aprendizaje de todas las materias.

## LAVARSE LOS DIENTES DESPUÉS DE CADA COMIDA

Uno de los dolores más agudos que puede sufrir una persona es el que causan las muelas o los dientes careados. El dolor sólo lo puede quitar el dentista y, a veces, también resulta muy doloroso el tratamiento que da este médico. La limpieza de la dentadura es el método más eficaz para prevenir estos insoportables dolores. Por ello, se recomienda:

- **Cepillarse los dientes inmediatamente después de comer, aunque tan sólo sea un dulce o un helado.**
- El cepillado debe realizarse con movimientos enérgicos de arriba hacia abajo, durante no menos de cinco minutos.
- Es necesario cepillar absolutamente todas las partes que forman la dentadura, incluso las que están más atrás y que resulta un poco incómodo cepillar.
- Poner un poco de pasta de dientes en el cepillo.
- Enjuagar la boca cuando esté excesivamente espumosa. Volver a poner pasta al cepillo y continuar el procedimiento.
- Lavar muy bien el cepillo, después de usarlo.
- Si es posible, se recomienda tener tres cepillos, uno para después del desayuno, otro para después de la comida, y otro para después de la cena, porque la humedad propicia el desarrollo de bacterias, así que es conveniente darle al cepillo 24 horas para que se seque perfectamente, y evitar que se convierta en transmisor de bacterias.

## SER CUIDADOSOS CON SUS OBJETOS PERSONALES

La ropa y todos los objetos personales que tienen los niños se compran con el producto del trabajo de sus padres, y cuando rompen o deterioran algo, sus papás tienen que hacer un esfuerzo para volver a comprarlo. Los niños deben aprender a cuidar todas las cosas que les pertenecen, no sólo para evitarles el gasto a sus padres, sino porque **de su buen estado depende su buen aspecto personal**. Para cuidar sus cosas, se recomienda lo siguiente:

- Mantener la ropa bien doblada o colgada en ganchos.
- No arrugar las prendas al echarlas al cesto de la ropa sucia.
- Pegar los botones que se han caído o coser bien los que están flojos.
- Cepillar los sacos y abrigos, cuando tengan cabellos o polvo.
- Bolear los zapatos diariamente.
- Usar un desodorante para zapatos; si los pies sudan mucho.
- Pedir a mamá que repare la ropa que no esté en buen estado.
- No jugar en el piso, el lodo o la tierra con ropa blanca o nueva.
- Asignar un lugar determinado, para guardar los adornos personales.
- Mantener el clóset y los cajones en perfecto orden.
- Tapar bien los frascos de perfumes, cremas, desodorantes, gel, etc.
- Quitarle diariamente los cabellos al peine y el cepillo, y lavarlos una vez a la semana.

## B A Ñ O   D I A R I O

El cuerpo se ensucia y produce malos olores, por las siguientes causas:

- Sudor.
- Cerumen de los oídos.
- Grasa del cuerpo y el cuero cabelludo.
- Polvo y otras partículas que flotan en el ambiente, especialmente en las grandes ciudades.

Para limpiar la mugre y quitar los malos olores del cuerpo, todas las personas deben bañarse diariamente, de preferencia en las mañanas, pero es absolutamente indispensable que sigan las siguientes reglas:

- **Utilizar la menor cantidad de agua posible.**
- Tallar el cuerpo con un zacate enjabonado.
- Rascar la cabeza enjabonada, para quitar la mugre y la grasa del cuero cabelludo.
- No permitir que penetre jabón en los ojos.
- Recuperar la mayor cantidad de agua posible en cubetas, para darle otro empleo, como trapear o echarla al excusado.
- Secarse el cuerpo con una toalla limpia.
- Ponerse ropa limpia.
- Evitar los enfriamientos durante e inmediatamente después del baño.
- En los días fríos, tratar de secar el cabello, antes de salir a la calle.

## LAVARSE LAS MANOS ANTES DE CADA COMIDA

A los niños les gusta mucho jugar en el piso o con cosas sucias, como la tierra y el lodo. Es también de su agrado tocar las paredes y recoger cosas del piso que llaman su atención. Pero aunque no hagan nada de eso, sus manos se ensucian con todos los objetos que usan.

**Las bacterias son seres microscópicos**, capaces de desarrollarse en todo tipo de medios, tanto secos como húmedos. Hay muchas bacterias que no hacen daño, pero las bacterias patógenas provocan enfermedades, algunas muy graves. Si una persona toca algo que contiene bacterias patógenas y luego se lleva algo a la boca, corre el riesgo de enfermarse. Por ello, todas las personas deben seguir las siguientes reglas:

- Lavarse las manos con agua y jabón, antes de comer, aunque sea un dulce o un helado.
- Lavarse las manos con agua y jabón, después de ir al baño.
- Secarse las manos con una toalla muy limpia.
- **Usar la menor cantidad de agua posible para lavarse las manos.**
- Mantener las uñas de las manos muy bien cortadas, para evitar que se acumule la mugre en ellas.
- Por ningún motivo chuparse los dedos, aun después de lavarse las manos.
- No estrechar las manos de los demás, cuando se está comiendo o cuando se tienen las manos sucias o sudorosas.

## CUIDAR SU ASPECTO PERSONAL

Los niños deben tener un aspecto agradable, porque es una manera de aprender a quererse y cuidarse a sí mismos. Es también una obligación social presentarse adecuadamente ante los demás.

Pero es importante que no se exagere en el cuidado personal, hasta el grado de que los niños se vuelvan vanidosos, y que empiecen a preocuparse obsesivamente por verse bien. Basta con que sigan estas sencillas reglas:

- Mantenerse bien aseado.
- Peinarse.
- Usar ropa limpia, bien planchada y sin roturas, partes descosidas, cierres descompuestos o botones faltantes.
- Usar ropa de la talla adecuada, para que no quede grande ni chica.
- Bolear los zapatos.
- Cortarse las uñas.
- Lavarse los dientes.
- De manera opcional, pueden usarse aretes, anillos, pulseras, collares, moños u otros adornos.
- Las niñas no deben usar cosméticos, para pintarse la cara o las uñas.
- Ponerse un poco de crema, si la piel está muy reseca.
- Es también opcional el uso de perfumes o lociones.