

La escuela de lavado de manos de Max

Higiene de manos



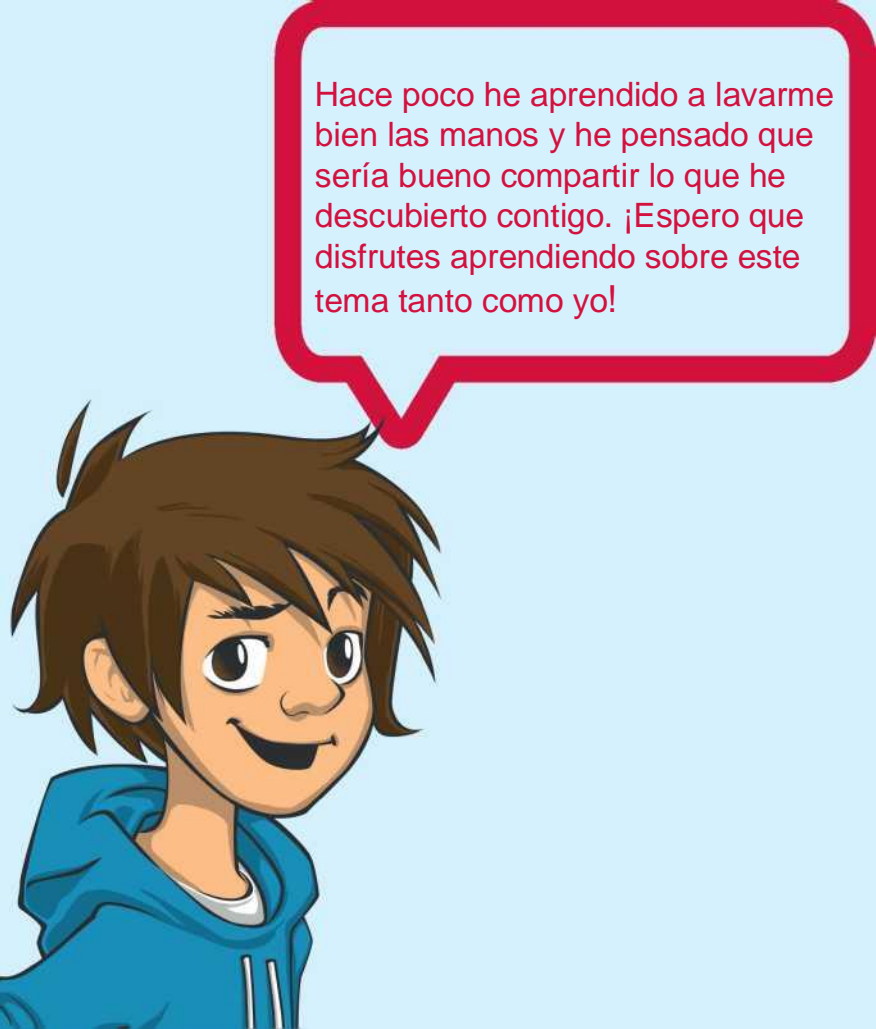
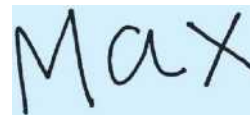
Hola, me llamo Max.

Tengo nueve años y vivo con mis padres, mi hermana pequeña, que se llama Ella, y nuestro perro Charlie.

Me encanta jugar fuera con mis amigos, sobre todo subirme a los árboles y correr. También me gusta aprender cosas nuevas, especialmente sobre ciencia y biología. Es mi asignatura favorita, y me gusta hacer experimentos para descubrir cosas nuevas e interesantes.

Hace poco he aprendido a lavarme bien las manos y he pensado que sería bueno poder compartir todo lo que he descubierto contigo. En este manual te mostraré cómo, cuándo y por qué debes lavarte las manos.

También hablaremos de los microbios y cómo puedes protegerte a ti, a tus amigos y a tu familia para que no os pongáis enfermos. ¿Sabes a qué velocidad viajan los microbios cuando estornudas? ¡Sigue leyendo para descubrirlo!



Hace poco he aprendido a lavarme bien las manos y he pensado que sería bueno compartir lo que he descubierto contigo. ¡Espero que disfrutes aprendiendo sobre este tema tanto como yo!

¡Hablemos de microbios!

¡Hablemos de microbios!

El cuerpo humano es increíble. Una de las partes más fascinantes es el sistema inmunitario, que nos protege de las enfermedades.

Por lo general, los microbios son la causa de que nos pongamos enfermos. Algunos pueden suponer un problema para nuestro sistema inmunitario y causar enfermedades, pero la mayoría son buenos para nosotros y nos ayudan a estar sanos.

¿Cómo nos pueden hacer enfermar los microbios?

Los microbios se pueden transmitir entre personas al darle la mano a alguien o tocar objetos de uso compartido. También pueden viajar por el aire cuando alguien tose o estornuda.

Muchos de ellos son inofensivos y ayudan al cuerpo a mantenerse sano, pero otros pueden causar enfermedades. Para evitar la transmisión de microbios malos, debemos lavarnos las manos con frecuencia y secarlas con toallas de papel.

¿Sabías que...?

Los estornudos también pueden propagar microbios. Pueden alcanzar una velocidad de 130 km/h, ¡igual de rápido que un coche en una autopista! Acuérdate siempre de taparte la boca y la nariz cuando estornudes para evitar que los microbios lleguen a las personas que están a tu lado.

Hay tres tipos diferentes de microbios: bacterias, virus y hongos.



Los microbios tienen diferentes formas y tamaños. Se hallan en gran parte de las superficies, como en las mesas, el suelo y la piel. Son tan pequeños que únicamente se pueden ver a través de un microscopio.

¿Dónde se encuentran los microbios?

- En las personas
- En el suelo
- En casa
- En las mesas
- En los objetos

Aquí tienes otros datos curiosos sobre los tres tipos diferentes de microbios: virus, bacterias y hongos.

	Virus	Bacteria	Hongo
¿Qué tamaño tienen?	Muy pequeños: en un punto cabrían millones.	Pequeños: en un punto cabrían miles.	Algunos son un poco más grandes que las bacterias, pero otros son mucho más grandes. De hecho, los champiñones son un tipo de hongo.
Microbios malos	Pueden provocar la Varicela o la gripe.	Pueden provocar dolor de oído.	Algunos hongos crecen en los alimentos, haciéndolos inestables.
Microbios buenos	Los científicos utilizan algunos virus para encontrar la cura de enfermedades.	Ayudan al organismo a combatir las bacterias malas y se encuentran en el yogur y otros alimentos.	Los hongos buenos pueden usarse para hacer pan y algunos medicamentos.

¿Sabías que...?

Las bacterias se multiplican dividiéndose en dos. Algunas bacterias pueden provocar enfermedades si se introducen en el cuerpo.

Es natural tener bacterias en el organismo porque nos ayudan a digerir la comida.

Información adicional sobre los microbios:

- Las bacterias son un tipo de microbio. Pueden tener diferentes formas, como bastones, esferas e incluso espirales.
- Al igual que nosotros, las bacterias necesitan agua y comida para crecer. Algunas prefieren el calor, y otras el frío.
- A las bacterias malas les gustan las superficies sucias, por eso, para evitar su propagación, es importante limpiar las encimeras y las mesas antes y después de comer.
- Los virus son pequeños microbios que pueden causar infecciones y enfermedades. Suelen ser más pequeños que las bacterias y no pueden crecer a menos que se introduzcan en otra célula viva.

Para evitar la propagación de microbios malos, debemos lavarnos las manos con frecuencia y secarlas con toallas de papel.



¡Arriba esas manos por la higiene!

La higiene es importante para todos nosotros. Una buena higiene significa que estamos limpios, sanos y libres de enfermedades. El lavado de manos es la forma más efectiva de mantener unos niveles de higiene óptimos y protegernos contra las enfermedades.

Lavarnos las manos no siempre es fácil. A veces nos olvidamos, no tenemos el tiempo suficiente, ¡o simplemente no queremos!

Pero lavarnos las manos con jabón y secarlas con toallas de papel es la forma más rápida y fácil de eliminar los microbios.

Con una buena higiene de manos, puedes protegerte a ti, a tus amigos y familia para evitar que os pongáis enfermos.



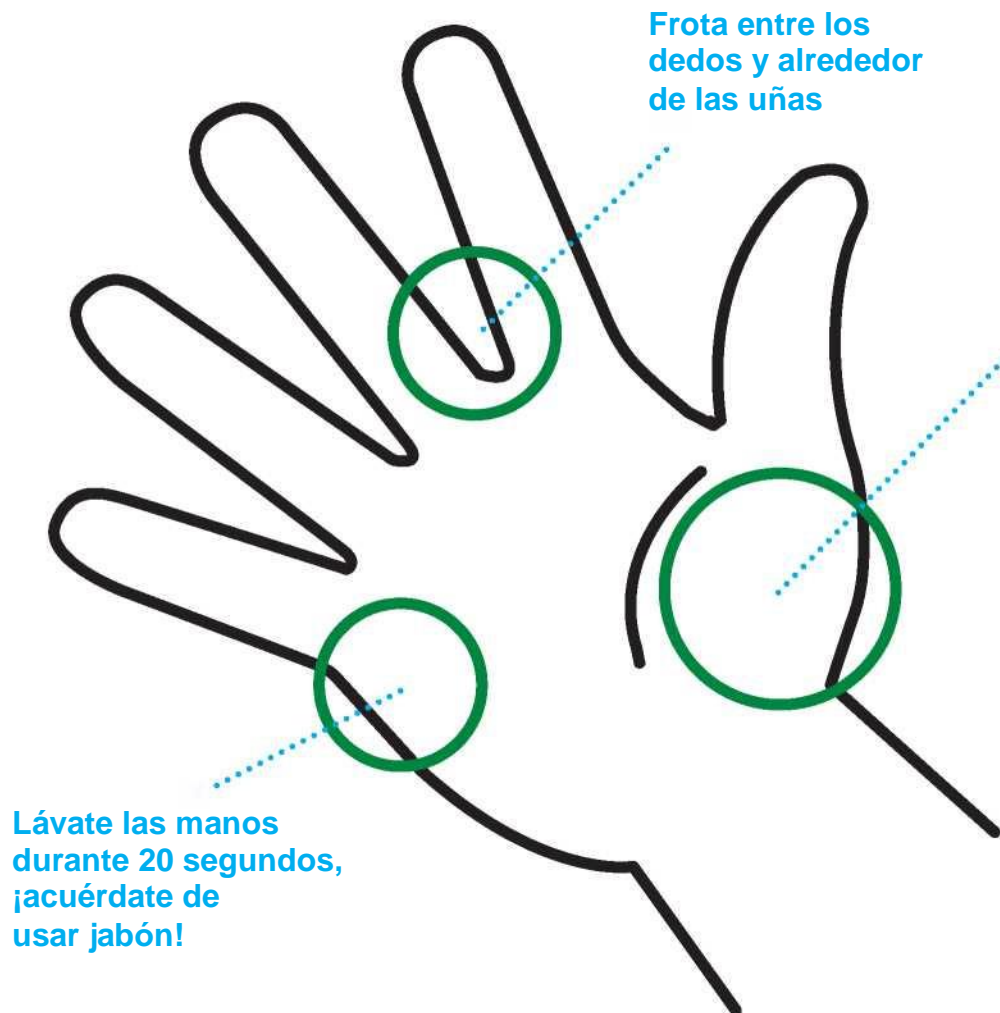
¿Durante cuánto tiempo hay que lavarse las manos?

Cada lavado de manos debe durar al menos 20 segundos. ¿Se te ocurre algo que dure 20 segundos?

Para evitar la propagación de microbios malos, es importante asegurarnos de que nos lavamos y secamos las manos adecuadamente con toallas de papel.

La próxima vez que te laves las manos, prueba esto:


.....
Mánchate las manos con algo de un color fuerte, como la pintura de dedos. Después lávalas durante 20 segundos con los ojos cerrados. ¿Cuánta pintura queda en las manos?





Lavarse y secarse las manos con toallas de papel es la mejor forma de eliminar los microbios


¡Estos son mis consejos y trucos para el lavado de manos!




1
 En primer lugar, humedece las manos con agua tibia. A continuación, añade jabón y frótalas.

2
 Después frota ambos lados de las manos, las muñecas, entre los dedos y alrededor de las uñas.

3
 En tercer lugar, aclara las manos con agua tibia para eliminar todo el jabón. ¡Sigue frotando hasta que no quede nada!

4
 Por último, sécate bien las manos con toallas de papel. Comprueba que no quede rastro de agua. En caso de utilizar toallas de papel, no te olvides de tirarlas a la papelera.



Este es un día normal de colegio para mí. Intenta averiguar cuándo debo lavarme las manos a lo largo del día.

Un día de clase para mí

Cuando hayas terminado de leer, dale la vuelta a la hoja para ver las respuestas en la parte inferior.

Mi madre me lleva al colegio y me reúno con mis amigos en el patio. Normalmente desayuno una pieza de fruta y me la como antes de que empiecen las clases, mientras charlo con mis amigos. La primera clase del día son las matemáticas, donde a veces compartimos cuadernos de ejercicios en grupos. Después tengo clase de ciencias, ¡mi favorita!

A continuación, es hora de almorzar. Si hace buen tiempo, como lo que he traído con amigos en un banco fuera. También jugamos a juegos como “corre que te pilló” y el “escondite”. Voy al aseo antes de que empiece la siguiente clase y meto la fiambrra en la taquilla.

Por la tarde practico deporte, generalmente fútbol. Me gusta hacer de portero para llenarme de barro. Después me cambio y espero a que llegue el autobús que me lleva a casa con mis amigos.

Después de hacer deporte
Después de jugar durante el almuerzo
Después de ir al aseo durante el almuerzo
Antes y después del almuerzo
Antes y después de desayunar

Gracias por leer esto acerca de los microbios y la higiene de manos conmigo, ¡espero que lo hayas pasado bien! Guarda este manual y consúltalo cuando quieras para recordar por qué es importante lavarse las manos con frecuencia y secarlas bien con toallas de papel.

Max



