

1. ¿Por qué es importante lavarse las manos?

La higiene de las manos es una de las formas más simples y efectivas de prevenir la propagación de enfermedades. Los niños, por su naturaleza curiosa, tocan todo y luego se llevan las manos a la cara, boca u ojos, facilitando la entrada de gérmenes a su cuerpo.

Enseñarles a lavarse las manos correctamente desde pequeños es un hábito fundamental que protege no solo su salud, sino también la de toda la familia. Practicarla a diario ayuda a prevenir infecciones comunes y fomenta el autocuidado desde edades tempranas.

👉 **Hoy se promueve la higiene de manos como un hábito de autocuidado, no como una obligación, sino como una forma sencilla de mantenerse sano y cuidar a los demás.**

2. ¿Qué enfermedades previene?

Un buen lavado de manos puede reducir significativamente el riesgo de contraer:

- **Infecciones respiratorias:** Como el resfriado común y la gripe.
- **Enfermedades gastrointestinales:** Que causan diarrea y vómitos.
- **Infecciones de la piel y los ojos:** Como la conjuntivitis o el impétigo.
- **Infecciones de oído:** Al evitar que los gérmenes de las manos lleguen a las vías respiratorias.



3. ¿Cuándo deben lavarse las manos los niños?

Estos son los momentos más importantes del día para reforzar el hábito:

Antes de comer o manipular alimentos.

Después de ir al baño.

Después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

Al llegar a casa de la escuela, el parque o la calle.

Después de jugar al aire libre.

Después de tocar animales, incluyendo las mascotas de la familia.

Antes y después de visitar a un amigo o familiar enfermo.

Cuando las manos están visiblemente sucias.

En entornos colectivos (escuela, guardería), el lavado frecuente reduce significativamente la transmisión de infecciones.





Cómo lavarse las manos correctamente (paso a paso)

La técnica es tan importante como la frecuencia. Enseña a tu hijo a seguir estos pasos:

1 Mojar

Usa agua corriente limpia (tibia o fría).

2 Enjabonar

Aplica suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos.

3 Frotar durante 20 segundos

¡Aquí está la clave! Asegúrate de frotar:

- Palma con palma.
- El dorso de cada mano.
- Entre los dedos.
- Debajo de las uñas.
- Los pulgares.

TRUCO: Cantar la canción de "Feliz Cumpleaños" dos veces seguidas dura aproximadamente 20 segundos.

4 Enjuagar

Bajo agua corriente hasta eliminar todo el jabón.

5 Secar

Usa una toalla limpia y seca o papel desechable.

6 Cerrar el grifo

Si es posible, usa la misma toalla de papel para cerrar el grifo y evitar volver a contaminar las manos.



5. ¿Y el gel antibacterial?

El gel desinfectante es una alternativa útil **solo cuando no hay agua y jabón disponibles**.

Puntos Clave:

- Debe contener **al menos un 60% de alcohol** para ser efectivo.
- No funciona bien si las manos están visiblemente sucias o grasosas. En ese caso, el lavado con agua y jabón es indispensable.
- **Cómo usarlo:** Aplica suficiente producto para cubrir todas las manos y frota hasta que se sequen por completo.

👉 El lavado con agua y jabón sigue siendo la forma más eficaz de higiene.

6. Otros consejos para prevenir infecciones en casa



Mantén las superficies de uso frecuente limpias y desinfectadas (mesas, pomos de puertas, interruptores, juguetes).



Enseña a los niños a cubrirse la boca y la nariz con el codo al toser o estornudar.



Evita compartir utensilios, vasos, botellas de agua y toallas.



Asegúrate de que el calendario de vacunación esté al día, según las indicaciones de su pediatra.



Evita el contacto cercano con personas enfermas.



7. Pequeños detalles que marcan la diferencia

- Mantener las uñas cortas y limpias.
- Evitar que los niños se muerdan las uñas.
- Enseñar a no tocarse ojos, nariz y boca con las manos sucias.

Estos hábitos reducen el riesgo de infecciones digestivas, de piel y oculares.

8. La higiene empieza en casa

Los adultos también juegan un papel clave:

- Lavarse las manos antes de cargar o alimentar al bebé.
- Después de cambiar pañales.
- Antes de preparar alimentos.

En bebés y lactantes, la higiene de los cuidadores es fundamental para prevenir infecciones.

9. Enseñar la higiene según la edad

-  **Niños pequeños:** aprenden imitando a los adultos.
-  **Preescolares:** rutinas claras y juegos sencillos.
-  **Escolares:** explicaciones simples del “por qué”.

Repetir el hábito diariamente ayuda a que se vuelva automático.



10. Señales de alarma para consultar al pediatra

Aunque la higiene es clave, a veces las infecciones ocurren. Consulta al pediatra si tu hijo presenta:

Fiebre persistente o alta 🚨

Especialmente si no mejora o si ocurre en un bebé menor de 3 meses.

Síntomas digestivos severos 🚨

Diarrea o vómitos frecuentes que impiden la hidratación.

Dificultad respiratoria 🚨

Tos intensa, respiración rápida, quejido o hundimiento de costillas.

Infecciones en piel u ojos ⚠️

Enrojecimiento que se extiende, secreción purulenta (pus) o dolor intenso.

Mal estado general 🚨

Somnolencia excesiva, irritabilidad inusual o rechazo a alimentarse.

11. Mensaje final: un hábito para toda la vida

La higiene de manos es un hábito sencillo pero increíblemente poderoso para mantener a tu hijo sano. Enseñar y practicar juntos no solo refuerza el aprendizaje, sino que crea una cultura de prevención en toda la familia.



El lavado de manos es, sin duda, una de las medidas más simples y eficaces para prevenir la propagación de infecciones. Enseñar a los niños a lavarse las manos correctamente desde pequeños es regalarles un hábito de salud para toda la vida, protegiéndolos a ellos y a su entorno.

Esta guía educativa explica la importancia de la higiene de manos y ofrece consejos prácticos para convertir esta rutina en un hábito natural en casa y en la escuela. Recuerde que el ejemplo de los adultos es la mejor herramienta de enseñanza.

? Preguntas Frecuentes

¿Cuándo es indispensable que los niños se laven las manos?

Siempre deben lavarse antes de comer, después de ir al baño, tras jugar al aire libre o tocar animales, y después de toser, estornudar o sonarse la nariz.

¿Qué es mejor, el agua y jabón o el gel desinfectante?

El lavado con agua y jabón es siempre la mejor opción, especialmente si las manos están visiblemente sucias. El gel hidroalcohólico es una buena alternativa cuando no hay agua y jabón disponibles.

¿Cuánto debe durar un buen lavado de manos?

Debe durar al menos 20 segundos. Un truco muy útil para los niños es cantar la canción de 'Cumpleaños feliz' dos veces mientras se frotan las manos.



FUENTES Y REFERENCIAS PEDIÁTRICAS

- Organización Mundial de la Salud (OMS) (<https://www.who.int/es>)
- Asociación Española de Pediatría (AEPap) - Familias y Salud (<https://familiaysalud.es/>)
- Healthy Children - AAP (<https://www.healthychildren.org/>)



CONTENIDO REVISADO POR:

Dra. Ariana

Especialista en Pediatría & Máster en Atención Integral al Niño

Con **más de 35 años de experiencia** clínica y docente como pediatra en Cuba (actualmente retirada y sin homologación médica en otros países). El contenido de este sitio resume su amplia experiencia y lo recomendado por las guías pediátricas actuales.

Aviso importante: Todo el material de este sitio es **estrictamente educativo y didáctico**. No constituye una recomendación, indicación médica, ni llamada a la acción. No sustituye bajo ninguna circunstancia la evaluación presencial de tu pediatra.

"La mejor herramienta de prevención es la educación y la tranquilidad familiar."

[Ver credenciales completas y biografía](#) > (/dra-ariana)

Apoya la divulgación independiente

Este proyecto se mantiene libre de publicidad farmacéutica gracias al apoyo de las familias. Si nuestras guías te han ayudado, puedes contribuir a mantener el sitio activo.



Hacer una aportación voluntaria (<https://gumroad.com>)





Aviso Legal y Educativo

Este artículo tiene un propósito **estrictamente educativo y divulgativo**. Ha sido redactado basándose en la experiencia de la Dra. Ariana (pediatra jubilada en Cuba, sin homologación en otros países) como un resumen didáctico de las pautas pediátricas actuales.

Nada de lo expresado en este sitio web constituye una recomendación médica, un diagnóstico, un tratamiento, ni una llamada a la acción.

Esta información no sustituye en ningún caso la valoración médica presencial. Ante cualquier síntoma o duda sobre la salud de un menor, debes acudir inmediatamente a un centro de salud o consultar con su pediatra tratante.

