



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

Hand Washing



Estimados padres,

Hoy su hijo/a aprendió cómo lavarse las manos. Las manos limpias ayudan a toda la familia a protegerse de las enfermedades como constipaciones y resfríos y mantienen la comida segura de comer. Sea un buen ejemplo lavándose siempre las manos. Si tiene alguna duda, contacte la oficina de extensión local:

Dear Parent,

Today your child learned about hand washing. Clean hands will help you and your family from getting or spreading cold or flu germs and help to keep your food safe to eat. You can be a good role model by washing your hands often too. If you have questions, contact your local Extension office:



Pasos del correcto lavado de manos para compartir con su hijo/a:

1. Mojarse las manos con agua corriente tibia.
2. Enjabonarse y frotar las manos, por adelante y por detrás, unos 20 segundos.
3. Enjuagar. Secarse las manos con una toalla limpia.

Steps to proper hand washing shared with your child:

1. Wet your hands with warm, running water.
2. Add soap. Rub hands together, front and back, for about 20 seconds.
3. Rinse. Dry hands with a clean towel.

Cuando lavarse las manos:

Después de:

- Jugar con las mascotas
- Tirar la basura
- Estornudar o toser en las manos
- Sonarse la nariz
- Tocarse el pelo, la nariz u otras partes de cuerpo



Antes de:

- Comer
- Tocarse la cara o los ojos

When to wash your hands:

After:

- Playing with pets
- Taking out garbage
- Sneezing or coughing into hands
- Blowing nose
- Touching hair, nose or other body parts



Before:

- Eating
- Touching your face or eyes

¿Se le ocurren otras situaciones?

Can you think of others?

