

Criar uma rotina de higiene



A repetição de atividades durante o dia, como parte de uma rotina, facilita a participação da criança em todas as atividades de higiene. Ela se sente segura, relaxada e mais preparada para cada ação. A dinâmica da família fica mais fácil, porque dá para se planejar e ajustar os horários de todos.

1. O adulto pode combinar com a criança quando as atividades de higiene acontecem, como tomar banho, lavar a cabeça, cortar as unhas etc.
2. A criança pode desenhar essas ações em um cartaz para apoiá-la no cumprimento delas
3. Criar situações engraçadas, com brincadeiras, que façam desses momentos algo mais prazeroso, facilita a adesão da criança. Por exemplo: na hora de tomar banho, cantar uma música ou imitar um animal até chegar ao banheiro
4. Algumas crianças são resistentes a cortar as unhas, muitas vezes por medo. O adulto pode facilitar essa ação cortando primeiro as suas unhas, na frente da criança, e depois as dela, mostrando que é um procedimento seguro
5. Manter a higiene dos ouvidos também é importante, por isso, no banho, garantir que a parte externa das orelhas, suas dobrinhas sejam limpas. Não se deve usar hastes flexíveis de algodão dentro dos ouvidos porque podem machucar



Lavar as mãos

Embora seja um hábito bem simples, nem sempre faz parte da rotina das crianças, gerando doenças, como diarreias.

- 1.** O adulto precisa conversar com a criança e explicar por que a lavagem das mãos é tão importante. Falar dos bichinhos que ficam nela e que podem entrar no corpo quando colocamos a mão suja na boca, no nariz, nos olhos
- 2.** Lavar as mãos juntamente com a criança, mostrando os movimentos na palma e nas costas das mãos, facilita o entendimento de como fazer
- 3.** Usar musiquinhas e brincadeiras para esse momento também é uma estratégia bacana que deixa as crianças focadas nos cuidados