

## Lavado de manos

Mantenerse a uno mismo y a su familia sanos es crucial, y prevenir las infecciones es clave para lograr ese objetivo. El lavado adecuado de manos con jabón puede ayudar a reducir los gérmenes de las manos, lo cual puede ayudar a prevenir infecciones. Como líderes y hermanos y hermanas ministrantes, nuestra meta es enseñar a las familias cómo lavarse las manos adecuadamente y apoyar sus esfuerzos por hacerlo.

### PUNTOS CLAVE

**Aunque no podemos verlos, los gérmenes pueden estar en todas partes, y bajo ciertas condiciones, pueden causar enfermedades.** El lavado adecuado de manos reduce la propagación de gérmenes y enfermedades, incluso aquellas que producen diarrea, enfermedad de manos, pie y boca, resfriados, etcétera, y que pueden afectar la salud nutricional de un niño.

**Lavarse las manos de forma adecuada antes y después de ciertas actividades es vital.**

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes y después de manipular carne cruda.
- Antes de comer.
- Después de limpiar.
- Después de usar el baño o de defecar.
- Después de cambiar pañales o de limpiar a un niño que haya usado el inodoro.
- Después de tocar un animal, alimento de animales o desechos de animales.
- Después de jugar o nadar.
- Siempre que tenga las manos sucias.

**Lavarse las manos de forma adecuada puede ayudar a reducir la propagación de enfermedades infecciosas.**

Sigan estos pasos para enseñar a las familias cómo lavarse las manos.

1. Mójense las manos en un chorro de agua limpia.
2. Pónganse jabón.
3. Frótese las manos durante por lo menos veinte segundos. Asegúrense de lavarse la parte delantera y posterior de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuaguen todo el jabón con agua limpia.
5. Séquense las manos al aire o usen una toalla limpia.

Si no hay agua limpia y jabón disponibles, traten de utilizar desinfectante para manos. Cúbranse las manos con el desinfectante y frótenlas rápidamente hasta que se seque.

Tengan en cuenta que limpiarse las manos con objetos sucios, incluida su propia ropa, podría contaminarlas de nuevo.

Consulten el documento de una página para las familias llamado “Lavado de manos” para obtener más información.



# Preguntas para considerar con espíritu de oración

- ¿Cuán común es lavarse las manos en la región?
- ¿Qué recursos tienen las familias de la región para promover el lavado de manos?
- ¿Cómo puedo apoyar mejor las prácticas de lavado de manos?



## Inspiración de las Escrituras

El presidente Gordon B. Hinckley enseñó lo siguiente: *“Sed limpios los que lleváis los vasos del Señor”* (D. y C. 133:5), así nos ha dicho [el Señor] en una revelación moderna. *Limpios de cuerpo y mente; limpios en el lenguaje; limpios en la manera de vestir y en la conducta personal* (*“Sed limpios”, Liahona, julio de 1996, pág. 51*).

## LO QUE PODEMOS HACER

Consideren estas ideas y otras mientras deliberen en consejo y oren para recibir orientación.

### Líderes

#### Enseñen a los miembros a lavarse las manos adecuadamente. Por ejemplo:

- Organicen talleres de higiene personal y lavado de manos. Consideren incluir ilustraciones y demostraciones. Los participantes podrían practicar los movimientos adecuados para lavarse las manos.
- Consideren enseñar el lavado de manos con una breve demostración que podría agregarse a una actividad de la Primaria u otras reuniones apropiadas.
- Compongán una rima o una canción para los niños que mencione todos los pasos del lavado de manos.

### Hermanos y hermanas ministrantes

- Enseñen prácticas de lavado de manos mientras visiten a las familias.
- Consideren si las familias tienen acceso a agua limpia y suministros para lavarse las manos.
- Analicen esas necesidades con las presidencias de la Sociedad de Socorro o del cuórum de élderes.

#### Volante Lavado de manos

Distribuyan este volante a los miembros de su estaca y barrio. En él se proporcionan sugerencias útiles para las familias.

#### Lavado de manos

Lavarse las manos correctamente ayuda a reducir la propagación de enfermedades.

##### LÁVESE LAS MANOS:

- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer alimentos.
- Después de usar el retrete [odorero] o descartar los desechos.
- Después de cambiar pañales o limpiar a un niño que haya ido al baño.
- Después de tocar a un animal, al alimento de los animales o los desechos de los animales.
- Después de jugar o nadar.



1. MOJAR

- Mójese las manos con agua limpia que fluya.



2. ENJABONAR

- Enjabónese las manos.



3. FROTAR

- Frótese las manos durante al menos 20 segundos.
- Procure frotar el jabón en la parte delantera y posterior de las manos, y entre los dedos y debajo de las uñas (cuente hasta veinte o cante alguna canción para niños).



4. ENJUAGAR

- Enjuáguese todo el jabón con agua limpia.



5. SECAR

- Séquese las manos al aire o con una toalla limpia.



Si no dispone de agua limpia y jabón, use algún desinfectante para manos. Cubra las manos con el desinfectante y frótelas enérgicamente hasta que se sequen.

LA IGLESIA DE  
JESUCRISTO  
DE LOS SANTOS  
DE LOS ÚLTIMOS DÍAS

© 2023 por Intellectual Reserve, Inc. Todos los derechos reservados. Versión: 5/23.  
Traducción de Child Nutrition Family Resource © Documento: Spanish\_FOSSE/NA/CR 002, Impreso en 02, 100

## MÁS INFORMACIÓN

Obtengan más información acerca de lavarse las manos y otras maneras de mejorar la nutrición infantil:  
[ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org](https://ChildNutrition.ChurchofJesusChrist.org)

