



### REGLA DE LOS 20 SEGUNDOS

Sólo mojarse agua no sirve, las manos deben lavarse con jabón y agua durante 20 segundos como mínimo para mantenerlas limpias y acabar con las bacterias, sin olvidar cerrar la llave mientras se enjabona las manos. Recuerda que la higiene y el aseo personal es importante para tener vida sana.

A continuación, algunos pasos para realizar con los niños:

1. Mójale las manos con agua, ya sea fría o tibia.
2. Aplica jabón líquido antibacterial o jabón en barra antibacterial hasta hacer espuma.
3. Tállale las manos vigorosamente durante al menos 20 segundos. Recuerda tallar todas las partes de la mano, incluyendo las muñecas, el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.
4. Enjuaga bien con agua limpia y cierra la llave con una toalla o papel limpio.
5. Sécale las manos con una toalla limpia o al aire.

Lávate las manos con tus hijos para mostrarles cómo se hace. Lo mejor es no hacerlo con prisa y sí con conciencia. Una buena técnica para el lavado de manos con niños es cantar una canción corta mientras se lavan.