

Personal Care Routines

Learning Experiences



Handwashing Song
18-36 months



Handwashing Steps
18-36 months



Brush Your Teeth
18-36 months



Tooth Brushing Play
18-36 months

Before Your Home Visit

Visit portal.frogstreet.com to print the **learning experiences** and **parent education** materials you will use during your visit and leave with families after your visit.

Did You Know?

Washing hands and brushing teeth are two very important personal care routines. Toddlers are ready to begin being more independent in following these routines.

Washing our hands frequently is one of the most important things we can do to prevent germs from spreading and causing sickness. Washing our hands helps us stay healthy. It is important to scrub hands for about 20 seconds (the length of time it takes to sing "The Alphabet Song"). Be extra careful that children always wash their hands after using the bathroom and before they eat. While children do not typically like to wash their hands, you can make it fun using games and songs.

It is important to take care of children's baby teeth to lay a strong foundation for their permanent teeth. Poor diet and not brushing teeth properly can lead to tooth decay. Developing cavities in baby teeth can lead to the risk of further decay in permanent teeth. Helping children learn how to care for their teeth early in life will set them up to have strong, healthy teeth as they grow.

Learning Experiences

Model learning experiences, and then invite parents to take the lead as they adopt the role as their child's first teacher.

Parent Education

Share "Making Personal Care Routines Fun" with parents.

Families First

Use the home environment to help parents create rich learning opportunities that build on everyday routines and support their child's development.



Rutinas de higiene personal

Experiencias que enseñan



Canción para lavarse las manos
De 18 a 36 meses



Pasos para lavarse las manos
De 18 a 36 meses



Cepillate los dientes
De 18 a 36 meses



Jugar a cepillar dientes
De 18 a 36 meses

Antes de su visita a la casa

Ingrese a portal.frogstreet.com para imprimir las **experiencias que enseñan** y los materiales para **educar a los padres** que usted usará durante su visita y dejará en la casa para la familia.

¿Lo sabía?

Lavarse las manos y cepillarse los dientes son dos rutinas muy importantes de la higiene personal. Al seguir estas rutinas, los niños pequeños estarán listos para comenzar a ser más independientes.

Lavarse las manos con frecuencia es una de las cosas más importantes que podemos hacer para prevenir que los microbios se propaguen y causen enfermedades. Lavarse las manos nos ayuda a mantenernos saludables. Es importante frotarse las manos por aproximadamente 20 segundos (el tiempo que toma cantar "La canción del abecedario"). Tenga especial cuidado con que los niños se laven las manos después de usar el baño o antes comer. Ya que a los niños por lo general no les gusta lavarse las manos, usted puede hacerlo divertido usando juegos y canciones.

Es importante cuidar los dientes de leche de los niños para que se forme una buena base para sus dientes permanentes. La mala alimentación y la falta de cepillado apropiado pueden producir desgaste dental. La presencia de caries en los dientes de leche conduce al riesgo de desgaste de los dientes permanentes. Ayudar a los niños a aprender a cuidar sus dientes en la época temprana de su vida preparará para tener dientes fuertes y saludables cuando crezcan.

Experiencias que enseñan

Modele las experiencias que enseñan y luego invite a los padres a hacerse cargo de la actividad y a asumir el papel de primeros maestros de sus hijos.

Educar a los padres

Comparta con los padres el texto: "Haga divertidas las rutinas de higiene personal".

La familia es lo primero

Use el entorno de la casa para ayudar a los padres a crear buenas oportunidades de aprendizaje que se basen en las rutinas diarias y que apoyen el desarrollo de su hijo.



Handwashing Song

Did You Know?

Washing our hands frequently is one of the most important things we can do to prevent germs from spreading and causing sickness. Washing our hands helps us stay healthy.

Objectives

PMP-9. Demonstrates healthy behaviors as part of everyday routines.

ATL-6. Demonstrates emerging initiative.



Show your child that it is important to wash hands on the tops, bottoms, and between fingers. Sing this fun song as you and your child practice washing your hands together. Demonstrate the steps, and invite your little one to copy your actions.

Wash, Wash, Wash Your Hands

(Tune: "Row, Row, Row Your Boat")

Wash, wash, wash your hands

Tell the germs, "so long!"

Tops and bottoms, between your fingers

Wash them to this song.

Canción para lavarse las manos

¿Lo sabía?

Lavarse las manos con frecuencia es una de las cosas más importantes que hacemos para evitar que los microbios se propaguen y causen enfermedades. Lavarnos las manos nos mantiene saludables.

Objetivos

PMP-9. Demuestra comportamientos saludables como parte de rutinas diarias.

ATL-6. Demuestra iniciativa emergente.



Muestre a su hijo que es importante lavarse las partes de arriba y de abajo de las manos y entre los dedos. Cante esta canción divertida mientras usted y su hijo practican lavándose juntos las manos. Demuestre los pasos e invite a su pequeño a imitar sus acciones.

Así nos lavamos las manos

(Melodía: "Row, Row, Row Your Boat")

Lava, lava, lava tus manos,

que los microbios se irán,

arriba, abajo y entre los dedos,

al compás de esta canción.

Handwashing Steps

Did You Know?

Children are able to “read” pictures at a very young age. You can create a sequence of pictures to help your toddler remember the steps for any routine.

Objectives

LC-11. Recognizes pictures and some symbols, signs, or words.

LC-12. Comprehends meaning from pictures and stories.

Use the “[Handwashing Steps](#)” poster or draw pictures to make a chart that shows each of the handwashing steps (turn on water, squirt soap, rub hands together, rinse, turn off water, dry hands). Review these steps with your child. Post the steps in the bathroom where your child can easily see them.



Pasos para lavarse las manos

¿Lo sabía?

Los niños son capaces de “leer” figuras o fotos a una edad muy temprana. Usted podría crear una secuencia de figuras o fotos para ayudar a su hijo a recordar los pasos de cualquier rutina.

Objetivos

LC-11. Reconoce dibujos y algunos símbolos, señales o palabras.

LC-12. Comprende el significado de dibujos y cuentos.

Use el letrero “[Pasos para lavarse las manos](#)” o haga unos dibujos para usar en una gráfica que muestre cada uno de los pasos necesarios para lavarse las manos (abrir la llave del agua, ponerse jabón, frotarse las manos entre sí, enjuagarse, cerrar la llave del agua, secarse las manos). Repase estos pasos con su hijo. Cuelgue el letrero de los pasos en el baño, en un lugar donde su hijo los pueda ver con facilidad.



Brush Your Teeth

Did You Know?

Choose a small, soft-bristled toothbrush for your child. Soak the brush in warm water for a few minutes before brushing to soften the bristles even more. Start flossing your child's teeth once a day as soon as two teeth touch. Using floss sticks or picks instead of regular string floss may be easier for both you and your child.

Objectives

PMP-9. Demonstrates healthy behaviors as part of everyday routines.

SE-1. Interacts in predictable and positive ways with familiar adults.

Sing this fun song as you brush your child's teeth.

Brush Your Teeth

(Tune: "Row, Row, Row Your Boat")

Brush, brush, brush your teeth, several times a day.
Up and down and in between, fighting tooth decay.
Floss, floss, floss your teeth, one time every day.
Merrily, merrily, merrily, merrily, sending germs away.
Rinse, rinse, rinse your teeth, every time you brush.
Slowly swishing, slowly swishing, there's no need to rush.



Cepíllate los dientes

¿Lo sabía?

Escoja un cepillo de dientes pequeño y de cerdas suaves para su hijo. Remoje el cepillo en agua tibia por unos minutos antes del cepillado para suavizar más las cerdas. Empiece a usar el hilo dental en los dientes de su hijo una vez al día tan pronto tenga dos dientes juntos. Usar los palitos con hilo dental en vez del hilo dental regular podría ser más fácil para usted y su hijo.

Objetivos

PMP-9. Demuestra comportamientos saludables como parte de rutinas diarias.

SE-1. Interactúa de maneras predecibles y positivas con adultos conocidos.

Cante esta canción divertida mientras cepilla los dientes de su hijo.

Los dientes hay que cepillar

(Melodía: "Row, Row, Row Your Boat")

Los dientes hay que cepillar, después de comer
para arriba, para abajo, firme y sin parar
usa el hilo dental, una vez al día
hazlo bien que los microbios no se quedarán
enjuaga, enjuaga, al terminar, la pasta se irá
lentamente, hazlo muy bien y tus dientes brillarán.



Tooth Brushing Play

Did You Know?

Toddlers don't understand why tooth brushing is important. Even when you try to explain, they often still don't want you to brush their teeth. Don't get into a power struggle. Instead, do some fun pretend play to make the experience more interesting to your little one.

Objectives

PMP-9. Demonstrates healthy behaviors as part of everyday routines.

C-13. Uses pretend play.

Invite your child to have fun playing "tooth brushing" throughout the day. Give her a toothbrush she can use just for this play. Encourage her to brush the teeth of her stuffed animals or dolls. Then use the toothbrush to brush places other than her teeth, such as her arms, legs, or nose, while asking, "Is there where I should brush?" Enjoy laughing together. Let your child use your toothbrush to brush your teeth. Switching roles can make your child more comfortable when it is time for you to brush her teeth.



Jugar a cepillar dientes

¿Lo sabía?

Los niños pequeños no entienden la importancia de cepillarse los dientes. Aunque usted trate de explicarlo, ellos muchas veces no querrán lavarse los dientes. No inicie una lucha de poderes. En vez de eso, trate de hacer un juego divertido para que la experiencia sea más interesante para su pequeño.

Objetivos

PMP-9. Demuestra comportamientos saludables como parte de rutinas diarias.

C-13. Usa juegos de imaginación.

Invite a su hijo a jugar a "cepillar dientes" a lo largo del día. Entréguele un cepillo de dientes que podrá usar solo para este juego. Anímelo a cepillar los dientes de los animales de peluche o las muñecas. Luego use el cepillo de dientes para cepillar otras partes del cuerpo del niño, como sus brazos, sus piernas o su nariz, mientras le pregunta, "¿Es aquí donde debo cepillar?" Disfrute de reírse juntos. Deje que el niño use el cepillo de dientes para cepillarle los dientes a usted. Invertir los papeles puede hacer que su hijo se sienta más cómodo cuando llegue el momento de cepillarle los dientes a él.



Making Personal Care Routines Fun

Getting children to brush their teeth and wash their hands can be challenging. Make these routines fun for your child to help motivate your little one to keep up the good work!

Brushing Teeth



- Sing a song to your child while you brush your little one's teeth. When your child begins to do the brushing, teach your little one to sing a song (mentally) to keep at the task longer.
- Let your child do the brushing when she is ready to give it a try. You can always finish up with a once over brushing that you control. If the toothbrush handle is too small for your toddler's hand, wrap it with fabric or tape to enlarge it.
- Use a flavored toothpaste if this appeals to your little one. Just make sure it includes fluoride. Always place the toothpaste on the brush for your toddler.
- Name the teeth for your little one. The "smile teeth" (those in front), the "chewing teeth" (those on the sides of the mouth), and the "hiders" (those in the back). You can use these names to direct your child how to brush.

Washing Hands



- Explain that washing our hands helps to fight germs. Give your soap a superhero name. After soaping up and rinsing, say, "bye-bye germs" as the water goes down the drain.
- Wash your hands with your child every time until it becomes a habit.
- Sing a song while washing. Singing "The Alphabet Song" will last about 20 seconds, which is the amount of time needed to get rid of germs.
- Try making your own soap with a fun toy inside! Have your little one put a plastic toy in each cup of a muffin tin while you melt glycerin soap cubes (available at craft stores) in a glass jar in the microwave. Slowly pour the liquid soap into the muffin tin cups. Place the tin in the freezer for 15 minutes or until the soap has hardened. Your toddler will enthusiastically rub that soap in his hands to get to the toy inside.

Haga divertidas las rutinas de higiene personal

Lograr que los niños se cepillen los dientes y que se laven las manos puede ser un reto. ¡Haga que estas rutinas sean divertidas para que su hijo se sienta motivado a seguir haciéndolas!

Cepillarse los dientes



- Cante una canción a su hijo mientras le cepilla los dientes. Cuando su hijo empiece a cepillarse él solo, enséñele a cantar una canción (mentalmente) para hacer que la tarea sea más larga.
- Deje que su hijo haga el cepillado cuando esté listo para intentarlo. Usted siempre podrá terminar dándole una cepillada que pueda controlar. Si el mango del cepillo de dientes es demasiado pequeña para la mano de su hijo, envuélvalo con tela o cinta adhesiva para agrandarlo.
- Use una pasta de dientes con sabor si esto atrae a su pequeño. Sólo cerciórese de que tenga flúor. Siempre sea usted el que ponga la pasta de dientes en el cepillo de su niño.
- Póngale nombres a los dientes de su niño. Llámelos “dientes de sonreír” (los de adelante), “dientes de masticar” (a los lados de la boca) y los “dientes escondidos” (los de atrás). Puede usar esos nombres para enseñar a su hijo a cepillarse.

Lavarse las manos



- Explique que lavarse las manos ayuda a combatir los microbios. Póngale al jabón el nombre de un súper héroe. Después de enjabonar y enjuagar, diga: “Adiós microbios” mientras el agua se escurre por el desagüe.
- Lávese las manos con su hijo todo el tiempo hasta que se convierta en un hábito.
- Canten una canción mientras se lavan. Cantar “La canción del abecedario” toma aproximadamente 20 segundos, que es el tiempo necesario para librarse de los microbios.
- ¡Trate de hacer su propio jabón poniendo un juguete adentro! Pida a su hijo que ponga un juguetito de plástico en cada espacio de un molde para pastelitos mientras usted derrite cubos de jabón de glicerina (disponible en tiendas de manualidades) en un frasco de vidrio en el horno de microondas. Vierta lentamente el jabón líquido en cada espacio del molde. Ponga el molde en el congelador por 15 minutos o hasta que el jabón se haya endurecido. Su hijo frotará ese jabón con entusiasmo para llegar al juguete de adentro.

Handwashing Steps • Pasos para lavarse las manos



1

Turn on water. • Abre la llave del agua.



2

Squirt soap. • Saca un poco de jabón.



3

Rub hands together. • Frótate las manos.



4

Rinse. • Enjuágate.



5

Turn off water. • Cierra la llave del agua.



6

Dry hands. • Sécate las manos.