



## Higiene

1. Buscar, leer y comentar acerca de Salmos 119:11; 51:10; y 19:14.
2. Aprender acerca del aseo personal.
3. Investigar acerca de 3 ocasiones importantes en que se deben lavar las manos.
4. Practicar el cepillado correcto de los dientes.
5. Hablar acerca de bañarse regularmente y cómo mantener el cabello limpio.
6. ¿Cuántos vasos de agua debe tomar diariamente?
7. ¿Es importante mantener la ropa limpia?
8. Participar en una prueba de aptitud física reconocida:
  - a. Desafío del Presidente
  - b. Un programa equivalente (Aptitud física canadiense)



### Ayuda

1. Hable acerca de la importancia de usar palabras amables y «limpias» como Jesús quiere que lo hagamos. Busque los versículos, y explique lo que mencionan.
2. Haga el aprendizaje interesante—recuerde que a muchos no se les enseña en el hogar acerca de la limpieza básica. Tengan juegos, canten, o hagan carteles para enseñar los principios básicos. Podrían ver un video, leer un libro o invitar a un especialista en salud para que venga y les hable a los niños.
3. Enséñeles la importancia de lavarse las manos antes de comer, después de ir al baño, y antes de tocar los alimentos. Use un microscopio para verles las manos. Haga que se laven las manos con jabón como generalmente lo hacen, luego coloque de nuevo las manos bajo el microscopio, que se laven otra vez con mucho cuidado, y vean la diferencia.
4. Cepíllese los dientes, por dos minutos, por lo menos dos veces al día. Coma una dieta balanceada, evite alimentos dulces y a base de almidón. No debe masticar sustancias duras como hielo o palomitas con caramelo. Haga que un especialista dental les enseñe la forma correcta de cepillarse los dientes (quizá pueda darle a cada niño un cepillo de dientes u otros artículos).
5. Un cuerpo limpio es mucho más saludable. Instruya a los niños acerca de los problemas que sucederían si no se mantienen limpios. Por ejemplo, piojos, resfrío, etc. Jueguen al salón de belleza y muéstreles cómo lavarse el cabello, secarlo y peinarlo. Podría traer a una persona que se especializa en belleza para enseñar a los niños hábitos de buena salud para su cabello y sus manos.
6. La parte exterior de su cuerpo necesita agua para mantenerlo limpio y el interior de su cuerpo necesita agua para mantenerlo saludable. Necesita por lo menos ocho vasos de agua cada día. Explíqueles cómo Dios hizo su cuerpo y su funcionamiento, de acuerdo a su plan.
7. También es importante mantener nuestra ropa limpia para vernos y sentirnos saludables. Después de jugar o trabajar, es importante bañarse y ponerse ropa limpia.
8. Use las pruebas Desafío del Presidente o la Aptitud física canadiense. Establezca metas y practique para mejorar.