



Semillas de Cambio

Herramientas para cultivar la participación adolescente



Estrategia Para Aprender a Cuidarnos

RED DE PARTICIPACIÓN
ADOLESCENTES
EN MOVIMIENTO
POR SUS DERECHOS



unicef 

para cada infancia



Las manos limpias salvan vidas

¡Recuerda!

Si todos nos lavamos las manos frecuentemente, podemos reducir los casos de infecciones respiratorias, incluyendo **Coronavirus COVID-19**



Duración de todo el procedimiento: 20 - 30 segundos



1 Deposita en la palma de la mano una cantidad de jabón suficiente para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frota las palmas de las manos entre sí



3 Frota la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos y viceversa



4 Frota las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados



5 Frota el dorso de los dedos de una mano con la palma de la mano opuesta, agarrándote los dedos



6 Frota con un movimiento de rotación el pulgar izquierdo, atrapándolo con la palma de la mano derecha y viceversa



7 Frota la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa



8 Seca tus manos con una toalla de papel y evita tocar el grifo con las manos, usa otra toalla para cerrar la llave



**El jabón y el agua
salvan vidas**

