

HOME

BPS FOOD LOCATIONS / SITIOS DE
COMIDA BPS

GENERAL INFORMATION /
INFORMACIÓN GENERAL

LEARNING RESOURCES AND LINKS /
RECURSOS DE APRENDIZAJE Y
ENLACES



HOME LEARNING LESSONS BY WEEK /
LECCIONES DE APRENDIZAJE EN EL
HOGAR POR SEMANA

TECHNOLOGY / TECNOLOGÍA

TIPS FOR FAMILIES / IDEAS PARA
FAMILIAS

COVID-19 FACT SHEETS / HOJAS
INFORMATIVAS DE COVID-19

Patrick J Kennedy School

This site uses cookies to personalize your experience, analyze site usage, and offer tailored promotions.
www.youronlinechoices.eu

knowledge

Dear PJK Families,

The **Boston Public Schools will be closed from Tuesday, March 17th-April 27th, 2020**. In an effort to support our students and families we have launched this website to centralize instructional assignments.

We encourage families to reach out with any questions and concerns. Please note that we will also be checking Class Dojo, which is a great way to send teachers direct messages if you have any questions.

With gratitude,

Kristen Goncalves, Principal

kgoncalves@bostonpublicschools.org

Estimadas familias de PJK:

Las Escuelas Públicas de Boston estarán cerradas del martes 17 de marzo al 27 de abril de 2020. En un esfuerzo por apoyar a nuestros estudiantes y familias, hemos lanzado este sitio web para centralizar las tareas de instrucción.

Alentamos a las familias a comunicarse con cualquier pregunta o inquietud. Tenga en cuenta que también revisaremos Class Dojo, que es una excelente manera de enviar mensajes directos a los maestros si tiene alguna pregunta.

Con gratitud,

Kristen Goncalves, directora

kgoncalves@bostonpublicschools.org

HOME

BPS FOOD LOCATIONS / SITIOS DE
COMIDA BPS

GENERAL INFORMATION /
INFORMACIÓN GENERAL

LEARNING RESOURCES AND LINKS /
RECURSOS DE APRENDIZAJE Y
ENLACES



HOME LEARNING LESSONS BY WEEK /
LECCIONES DE APRENDIZAJE EN EL
HOGAR POR SEMANA

TECHNOLOGY / TECNOLOGÍA

TIPS FOR FAMILIES / IDEAS PARA
FAMILIAS

COVID-19 FACT SHEETS / HOJAS
INFORMATIVAS DE COVID-19

General Informa Informa ión

This site uses cookies to personalize your experience, analyze site usage, and offer tailored promotions.
www.youronlinechoices.eu

tion General

[Email](#) your child's teacher or PJK staff for any support/questions

Keeping a predictable schedule will be important for our students. Here is a [Sample Daily Schedule](#) for At-Home Learning

In addition to the grade level supports you will find on the next page, we will be uploading lessons that can be accessed through **Google Classroom**. Students can access their Google Classrooms through their Clever Badges.

[Envíe](#) un correo electrónico al maestro de su hijo o al personal de PJK para cualquier ayuda / pregunta

Mantener un horario predecible será importante para nuestros estudiantes. [Ejemplo de horario diario](#) para el aprendizaje en el hogar

Además de los apoyos de nivel de grado que encontrará en la página siguiente, subiremos lecciones a las que se puede acceder a través de **Google Classroom**. Los estudiantes pueden acceder a sus aulas de Google a través de sus insignias inteligentes.

HOME

BPS FOOD LOCATIONS / SITIOS DE
COMIDA BPS

GENERAL INFORMATION /
INFORMACIÓN GENERAL

LEARNING RESOURCES AND LINKS /
RECURSOS DE APRENDIZAJE Y
ENLACES



HOME LEARNING LESSONS BY WEEK /
LECCIONES DE APRENDIZAJE EN EL
HOGAR POR SEMANA

TECHNOLOGY / TECNOLOGÍA

TIPS FOR FAMILIES / IDEAS PARA
FAMILIAS

COVID-19 FACT SHEETS / HOJAS
INFORMATIVAS DE COVID-19

Click on the image below to
bring you to a list of all of our
learning resources and supports
for PJK students

Haga clic en la imagen a
continuación para llevarlo a una
lista de todos nuestros recursos
de aprendizaje y apoyos para
estudiantes de PJK

Learning supports by grade level / Apoyos de aprendizaje por grado						
K1	K2	1st Gr	2nd Gr	3rd Gr	4th Gr	5th Gr
Paper -Based Packets (we gave these to you at school) *Practice every day*						
Paquetes basados en papel (se los dimos en la escuela) *Practica cada día*						
Reading & Drawing / Leyendo y dibujando	Reading & Writing / Leyendo y escribiendo	Reading & Writing / Leyendo y escribiendo	Reading and Writing / Leyendo y escribiendo	Reading and Writing / Leyendo y escribiendo	Reading and Writing / Leyendo y escribiendo	Reading and Writing / Leyendo y escribiendo
Math / matemáticas	Math / matemáticas	Math / matemáticas	Math / matemáticas	Math / matemáticas	Math / matemáticas	Math / matemáticas
Read or listen to books every day 30 minutes / Lee o escucha libros todos los días 30 minutos	Read or listen to books every day 30 minutes / Lee o escucha libros todos los días 30 minutos	Read or listen to books every day 30 minutes / Lee o escucha libros todos los días 30 minutos	Read or listen to books every day 30 minutes / Lee o escucha libros todos los días 30 minutos	Read or listen to books every day 30 minutes / Lee o escucha libros todos los días 30 minutos	Read or listen to books every day 30 minutes / Lee o escucha libros todos los días 30 minutos	Read or listen to books every day 30 minutes / Lee o escucha libros todos los días 30 minutos
PJK Online Practice Resources *Practice every day*						
Recursos de práctica en línea de PJK *Practica cada día*						
BPS Digital Backpack "Clever"	BPS Digital Backpack "Clever"	BPS Digital Backpack "Clever"	BPS Digital Backpack "Clever"	BPS Digital Backpack "Clever"	BPS Digital Backpack "Clever"	BPS Digital Backpack "Clever"
Lexia	Lexia	Lexia	Lexia	Lexia	Lexia	Lexia
Zearn	Zearn	Zearn	Zearn	Zearn	Zearn	Zearn
			XtraMath	XtraMath	XtraMath	XtraMath
Extra Online Educational Programming						
Programación educativa extra en línea						

Supporting math learning at home
(click below)

Apoyar el aprendizaje de las matemáticas en el hogar (haga clic a continuación)



*NOTE: Students will not be able to access this document if their administrator settings limit them to Google Docs within their domain.

Lesley University's Center for Mathematics Achievement in collaboration with the Kentucky Center for Mathematics have put together this resource guide for parents and caregivers to be able to support children's mathematics learning at home during school closures for the COVID-19 outbreak. All the suggested resources below are free, with the exception of the board games.

This guide is most appropriate for families whose children are in Preschool through Fifth Grade.

Esta guía también está disponible en español en página trece.

Click on the Blue Links to take you to the page.

- [Important Suggestions](#) 2
- [Preschool Resources](#) 3
- [Kindergarten Resources](#) 4
- [1st Grade Resources](#) 5
- [2nd Grade Resources](#) 6
- [3rd Grade Resources](#) 7
- [4th Grade Resources](#) 8
- [5th Grade Resources](#) 9



El Centro de Logros de Matemáticas de la Universidad de Lesley, en colaboración con el Centro de Matemáticas de Kentucky, ha elaborado esta guía de recursos para que los padres y cuidadores puedan apoyar el aprendizaje de las matemáticas de los niños en el hogar durante el cierre de la escuela por el brote de COVID-19. Todos los recursos sugeridos a continuación son gratuitos, con la excepción de los juegos de mesa.

Esta guía es más apropiada para familias cuyos hijos están en preescolar hasta quinto grado.

Haga clic en los enlaces azules para llevarlo a la página.

- [Sugerencias importantes](#) 2
- [Recursos preescolares](#) 3
- [K Recursos](#) 4
- [1er grado Recursos](#) 5
- [2do grado Recursos](#) 6
- [3er grado Recursos](#) 7
- [4to grado Recursos](#) 8
- [5to orado](#) 9

Games & Physical Activity At Home by Playworks

Juegos y actividad física en casa de Playworks



The Play at Home Playbook: Powered by Playworks
Created on 3.19.20



El libro Play at Home: Desarrollado por Playworks de jugadas
Creado el 3.19.20

HOME

BPS FOOD LOCATIONS / SITIOS DE
COMIDA BPS

GENERAL INFORMATION /
INFORMACIÓN GENERAL

LEARNING RESOURCES AND LINKS /
RECURSOS DE APRENDIZAJE Y
ENLACES



HOME LEARNING LESSONS BY WEEK /
LECCIONES DE APRENDIZAJE EN EL
HOGAR POR SEMANA

TECHNOLOGY / TECNOLOGÍA

TIPS FOR FAMILIES / IDEAS PARA
FAMILIAS

COVID-19 FACT SHEETS / HOJAS
INFORMATIVAS DE COVID-19

Technol Tecnolo

This site uses cookies to personalize your experience, analyze site usage, and offer tailored promotions.
www.youronlinechoices.eu

ogy gía

PJK Families,

We recognize not every household may have technology or internet access. In addition to the packets that were sent home on March 16th, staff members will be reaching out directly to each student to ensure all PJK students have technology and troubleshoot any challenges with internet.

Thank you,

PJK K-5 Staff

Familias PJK,

Reconocemos que no todos los hogares pueden tener tecnología o acceso a internet. Además de los paquetes que se enviaron a casa el 16 de marzo, los miembros del personal se comunicarán directamente con cada estudiante para asegurarse de que todos los estudiantes de PJK tengan tecnología y solucionen cualquier problema con Internet.

Gracias,

PJK K-5 Staff

Home Internet

Internet companies have been asked to step up to the plate and they are delivering! Here's what we have so far:

- If you do not have internet connection at home outside of your cell phone service, please email [REDACTED]
[REDACTED] We will add your name to a list for wifi hotspots that we are hoping to deliver to families!
- **Comcast:** All BPS families who are in need of home Internet can get two months of FREE Comcast high speed Internet. No cost to the family. [Details here](#)

Cell Phones: All major carriers will have unlimited high-speed data for the next two months as part of the "Keep America Connected" pledge. Most cell phone and home internet companies have pledged NOT to disconnect service for unpaid bills for the next two months. This means that our students will not lose their Internet if their family is unable to pay the bill during this time.

Internet en casa

¡Se les ha pedido a las compañías de Internet que den un paso al frente y están cumpliendo! Esto es lo que tenemos hasta ahora:

- Si no tiene conexión a Internet en su hogar fuera de su servicio de teléfono celular, envíe un correo electrónico a [REDACTED]
[REDACTED] ¡Agregaremos su nombre a una lista de puntos de acceso wifi que esperamos entregar a las familias!
- **Comcast:** Todas las familias de BPS que necesitan Internet en casa pueden obtener dos meses de Internet de alta velocidad de Comcast GRATIS. Sin costo para la familia. Detalles aquí

Teléfonos celulares: todos los operadores principales tendrán datos ilimitados de alta velocidad durante los próximos dos meses como parte del compromiso "Keep America Connected". La mayoría de las compañías de telefonía celular e internet doméstica se han comprometido a NO desconectar el servicio de facturas impagas durante los

próximos dos meses. Esto significa que nuestros estudiantes no perderán su Internet si su familia no puede pagar la factura durante este tiempo.

Chromebook Distribution

BPS Chromebooks are being provided to:

- Students who only have access to a mobile phone for learning at home.
- Students who share a computer at home and often do not have access to a computer for homework.
- Students who do not have a computer that is in working condition for online learning.
- If you need a Chromebook for your student, please fill out this form:

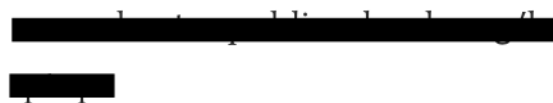


After filling out the form, you will receive an email and text message to schedule an appointment. Email invitations will be sent out each day as

Distribución de Chromebook

Se proporcionan Chromebooks BPS a:

- Estudiantes que solo tienen acceso a un teléfono móvil para aprender en casa.
- Los estudiantes que comparten una computadora en casa y a menudo no tienen acceso a una computadora para hacer la tarea.
- Estudiantes que no tienen una computadora en condiciones de trabajo para el aprendizaje en línea.
- Si necesita un Chromebook para su estudiante, complete este formulario:



Después de completar el formulario, recibirá un correo electrónico y un mensaje de texto para programar una cita. Se enviarán invitaciones por correo

we go through grade levels, starting with high school grade levels first.

Distribution of Chromebooks will take place over several days.

We want to make sure the process keeps everyone safe and does not create large crowds. Since we have 20,000 devices to distribute, it may take a few days to schedule an appointment.

Clever

Clever is a "portal" where you can access many apps used by your student's school or classroom teacher(s). Visit

[REDACTED]

[REDACTED] to access Clever.

- [How to Access Clever at Home \(website\)](#)
- [Clever for Home \(one-pager\)](#)
- [Clever para Las Familias \(one-pager\)](#)

[Clever Login Tutorial \(interactive video\)](#)

electrónico todos los días a medida que avanzamos por los niveles de grado, comenzando primero con los niveles de grado de la escuela secundaria. La distribución de Chromebooks se llevará a cabo durante varios días.

Queremos asegurarnos de que el proceso mantenga a todos seguros y no genere grandes multitudes. Como tenemos 20,000 dispositivos para distribuir, puede tomar algunos días programar una cita.

Clever

Clever es un "portal" donde puede acceder a muchas aplicaciones utilizadas por los maestros de la escuela o del aula de su hijo. Visite

[REDACTED]

[REDACTED] para acceder a Clever.

- [Cómo acceder a Clever at Home \(sitio web\)](#)
- [Listo para el hogar \(un localizador\)](#)
- [Clever para Las Familias \(un localizador\)](#)

Tutorial de inicio de sesión inteligente (video interactivo)

Adults play a big role in students' learning. Explore learning sites with children, ask them questions about what they are learning, and engage in conversations about what they are watching on TV. Studies show that children learn more when they are able to talk about what they are learning. Want to learn what others are saying about the apps, movies, or websites your child is using? Find reviews on [Common Sense Media](#).

- [Reviews of educational and non-educational apps](#)
- [Reviews of movies and television shows](#)
- [Reviews of books](#)

Please see our [Tips for Healthy Habits](#) for tips on practicing good technology habits while out of school.

Los adultos juegan un papel importante en el aprendizaje de los estudiantes. Explore sitios de aprendizaje con niños, hágalos preguntas sobre lo que están aprendiendo y entable conversaciones sobre lo que están viendo en la televisión. Los estudios demuestran que los niños aprenden más cuando pueden hablar sobre lo que están aprendiendo. ¿Quiere saber qué dicen los demás sobre las aplicaciones, películas o sitios web que usa su hijo? Encuentre comentarios en [Common Sense Media](#).

- Reseñas de aplicaciones educativas y no educativas
- Reseñas de películas y programas de televisión.
- Críticas de libros

Consulte nuestros [Consejos para hábitos saludables](#) para obtener consejos sobre cómo practicar buenos hábitos tecnológicos mientras está fuera de la escuela.

HOME

BPS FOOD LOCATIONS / SITIOS DE
COMIDA BPS

GENERAL INFORMATION /
INFORMACIÓN GENERAL

LEARNING RESOURCES AND LINKS /
RECURSOS DE APRENDIZAJE Y
ENLACES



HOME LEARNING LESSONS BY WEEK /
LECCIONES DE APRENDIZAJE EN EL
HOGAR POR SEMANA

TECHNOLOGY / TECNOLOGÍA

TIPS FOR FAMILIES / IDEAS PARA
FAMILIAS

COVID-19 FACT SHEETS / HOJAS
INFORMATIVAS DE COVID-19

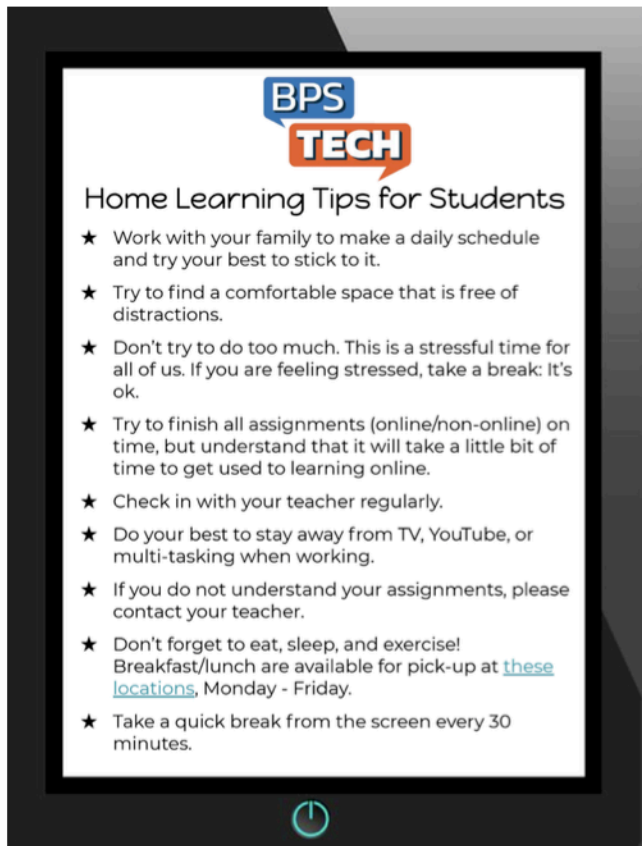
Tips & Consejo Ideas for s e ideas

This site uses cookies to personalize your experience, analyze site usage, and offer tailored promotions.
www.youronlinechoices.eu

Families para familias

Home Learning Tips:

Consejos de aprendizaje en el hogar:



BPS TECH

Home Learning Tips for Students

- ★ Work with your family to make a daily schedule and try your best to stick to it.
- ★ Try to find a comfortable space that is free of distractions.
- ★ Don't try to do too much. This is a stressful time for all of us. If you are feeling stressed, take a break: It's ok.
- ★ Try to finish all assignments (online/non-online) on time, but understand that it will take a little bit of time to get used to learning online.
- ★ Check in with your teacher regularly.
- ★ Do your best to stay away from TV, YouTube, or multi-tasking when working.
- ★ If you do not understand your assignments, please contact your teacher.
- ★ Don't forget to eat, sleep, and exercise! Breakfast/lunch are available for pick-up at [these locations](#), Monday - Friday.
- ★ Take a quick break from the screen every 30 minutes.



BPS TECH

Consejos para estudiar en casa para estudiantes

- ★ Establecer rutinas para las tareas y asegurarse que los cumplan.
- ★ Establecer un espacio cómodo sin distracciones para el trabajo de la escuela.
- ★ No hacer demasiado. Este es un momento estresante para todos. Si se siente estresado está bien tomar un descanso.
- ★ Intentar finalizar todas las tareas (en el internet o no) a tiempo, pero sabemos que necesita un poco de tiempo acostumbrarse a aprender en casa.
- ★ Consultar con su maestro regularmente por Classroom Google o correo electrónico.
- ★ Hacer todo lo posible para mantenerse alejado de la televisión o YouTube cuando esté estudiando.
- ★ Si no entiende sus tareas, comuníquese con su maestro.
- ★ No olvidar de comer, dormir y hacer ejercicios. El desayuno / almuerzo está disponible para recoger en [estos lugares](#), de lunes a viernes.
- ★ Tomar algunos descansos de la pantalla cada 30 minutos.

Tips for Healthy Technology Habits

Tip 1. Find your media

balance. Many people turn to their devices when you feel like there is not much to do, but it's important to recognize what healthy media balance looks like. Take breaks from passive screen time (such as watching TV) and disconnect by going outdoors or playing a game. Engage in active screen time (such as coding) and try learning a new skill. Be sure to have engaging conversations with those around you to encourage less passive screen time.

Tip 2. Go to trusted sources for

information. There is a lot of information out there and we are lucky to live in a time when technology gives us instant access and updates to current events. With that in mind, please strongly consider where you get your information from and whether or

Consejos para hábitos saludables de tecnología

Consejo 1. Encuentra tu balance de medios.

Muchas personas recurren a sus dispositivos cuando sienten que no hay mucho que hacer, pero es importante reconocer cómo es el equilibrio saludable de los medios. Tómese un descanso del tiempo de pantalla pasiva (como mirar televisión) y desconéctese saliendo al aire libre o jugando un juego. Participe en el tiempo de pantalla activo (como la codificación) e intente aprender una nueva habilidad. Asegúrese de tener conversaciones interesantes con quienes lo rodean para alentar menos tiempo de pantalla pasivo.

Consejo 2. Vaya a fuentes confiables para obtener información.

Hay mucha información disponible y tenemos la suerte de vivir en un momento en que la tecnología nos brinda acceso instantáneo y actualizaciones a los eventos actuales. Con eso en mente, considere de dónde

not it is accurate. Stay calm and do not rely on social media, unverified news sources, or conspiracy theory sites to get your information. You can visit our [“Facts about COVID-19” page](#) for links to reliable news resources in multiple languages.

Tip 3. Take a break from the news. The constant stream of bad news could be stressful for both children and adults. Turn off TV and social media if you or your child is feeling overwhelmed or anxious. Do something else like taking a walk or playing a board game. Give your child a sense of control by talking about the importance of hand washing, covering sneezes and coughs with elbow or tissue and not hands. Reassure your child that adults are there to help keep everyone safe.

How to join Google Classroom:

obtiene su información y si es precisa o no. Mantenga la calma y no confíe en las redes sociales, fuentes de noticias no verificadas o sitios de teoría de la conspiración para obtener su información. Puede visitar nuestra página “Datos sobre COVID-19” para obtener enlaces a recursos de noticias confiables en varios idiomas.

Consejo 3. Tómese un descanso de las noticias.

La corriente constante de malas noticias podría ser estresante tanto para niños como para adultos. Apague la televisión y las redes sociales si usted o su hijo se sienten abrumados o ansiosos. Haga algo más, como caminar o jugar un juego de mesa. Dele a su hijo una sensación de control al hablar sobre la importancia de lavarse las manos, cubrirse los estornudos y la tos con un codo o un pañuelo y no con las manos. Asegúrele a su hijo que los adultos están allí para ayudar a mantener a todos a salvo.

Cómo unirse a Google Classroom:

How to Log-In Google Clas...



Cómo usar Google Classro...



HOME

BPS FOOD LOCATIONS / SITIOS DE
COMIDA BPS

GENERAL INFORMATION /
INFORMACIÓN GENERAL

LEARNING RESOURCES AND LINKS /
RECURSOS DE APRENDIZAJE Y
ENLACES



HOME LEARNING LESSONS BY WEEK /
LECCIONES DE APRENDIZAJE EN EL
HOGAR POR SEMANA

TECHNOLOGY / TECNOLOGÍA

TIPS FOR FAMILIES / IDEAS PARA
FAMILIAS

COVID-19 FACT SHEETS / HOJAS
INFORMATIVAS DE COVID-19

Covid-19 Fact Sheets

This site uses cookies to personalize your experience, analyze site usage, and offer tailored promotions.
www.youronlinechoices.eu

Hojas informativas de Covid-19

**Handwashing at home, at play, and out
and about**

**Lavado de manos en casa, en donde
jugamos, y cuando salimos**

Handwashing at Home, at Play, and Out and About



Germs are everywhere! They can get onto your hands and items you touch throughout the day. Washing hands at key times with soap and water is one of the most important steps you can take to get rid of germs and avoid spreading germs to those around you.

How can washing your hands keep you healthy?
Germs can get into the body through our eyes, nose, and mouth and make us sick. Handwashing with soap removes germs from hands and helps prevent sickness. Studies have shown that handwashing can prevent 1 in 3 diarrhea-related sicknesses and 1 in 5 respiratory infections, such as a cold or the flu.

Handwashing helps prevent infections for these reasons:

- People often touch their eyes, nose, and mouth without realizing it, introducing germs into their bodies.
- Germs from unwashed hands may get into foods and drinks when people prepare or consume them. Germs can grow in some types of foods or drinks and make people sick.
- Germs from unwashed hands can be transferred to other objects, such as door knobs, tables, or toys, and then transferred to another person's hands.

What is the right way to wash your hands?

1. Wet your hands with clean running water (warm or cold) and apply soap.
2. Lather your hands by rubbing them together with the soap.
3. Scrub all surfaces of your hands, including the palms, backs, fingers, between your fingers, and under your nails. Keep scrubbing for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the "Happy Birthday" song twice.
4. Rinse your hands under clean, running water.
5. Dry your hands using a clean towel or air dry them.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases

Lavado de manos en casa, en donde jugamos y cuando salimos



¡Los microbios están en todas partes! Pueden llegar a sus manos y a los objetos que toca a lo largo de todo el día. Lavarse las manos con agua y jabón en momentos clave es una de las medidas más importantes que puede tomar para librarse de los microbios y evitar transmitirlos a quienes lo rodean.

¿Cómo es que lavarse las manos lo mantiene sano?
Los microbios pueden entrar al cuerpo a través de los ojos, la nariz y la boca, y enfermarnos. Lavarse las manos con jabón elimina los microbios que están en ellas y ayuda a prevenir las enfermedades. Los estudios han mostrado que lavarse las manos puede prevenir 1 de cada 3 enfermedades diarreicas y 1 de cada 5 infecciones respiratorias, como el resfriado o la influenza (gripe).

Lavarse las manos ayuda a prevenir infecciones por estas razones:

- Con frecuencia, las personas se tocan los ojos, la nariz y la boca sin darse cuenta, y de ese modo introducen microbios en el cuerpo.
- Los microbios de las manos que no se lavaron pueden llegar a los alimentos y a las bebidas cuando las personas los preparan o los consumen. Los microbios pueden multiplicarse en algunos tipos de alimentos o bebidas y causarles enfermedades a las personas.
- Los microbios de las manos sin lavar pueden transferirse a otros objetos, como las manijas de las puertas, las mesas o los juguetes y, luego, transferirse a las manos de otra persona.

¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos?

1. Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría) y enjabónelas.
2. Frótese las manos con jabón, formando espuma.
3. Frote todas las superficies, incluidos los dedos, entre los dedos, debajo de las uñas, las palmas y el dorso de las manos. Siga frotándose las manos por al menos 20 segundos. ¿Necesita un reloj? Tararee dos veces la canción "Cumpleaños feliz".
4. Enjuáguese las manos con agua corriente limpia.
5. Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.



Centers for Disease Control and Prevention
National Center for Emerging and Zoonotic Infectious Diseases

Hand washing: Keeping Your Family Healthy


Lavado de manos: Mantenga sana a su familia

Handwashing: Keeping Your Family Healthy

Handwashing is an easy, cheap, and effective way to prevent the spread of germs and keep kids and adults healthy. When your family is healthy, you don't have to worry about missing school, work, or other activities.

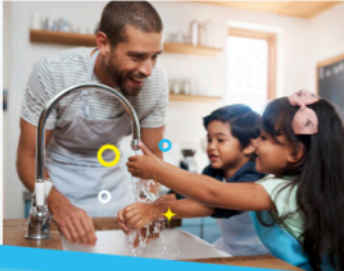
Help your child develop handwashing skills

Parents and caretakers play an important role in teaching children to wash their hands. Handwashing can become a lifelong healthy habit if you start teaching it at an early age. Teach kids the [five easy steps for handwashing](#)—wet, lather, scrub, rinse, and dry—and the key times to wash hands, such as after using the bathroom or before eating. You can find ways to make it fun, like making up your own handwashing song or turning it into a game.




Lead by example

Young children learn by imitating the behaviors of adults in their lives. When you make handwashing part of your routine, you're setting an example for your children to follow.



LIFE IS BETTER WITH
CLEAN HANDS

www.cdc.gov/handwashing



This material was developed by CDC. The Life is Better with Clean Hands Campaign is made possible by a partnership between the CDC Foundation, GDUJ, and Staples. HHS/CDC does not endorse commercial products, services, or companies. ©2019/20

Lavado de manos: Mantenga sana a su familia

El lavado de manos es una manera fácil, barata y eficaz de prevenir la propagación de microbios y mantener sanos a los niños y a los adultos. Cuando su familia está sana, no tiene que preocuparse por faltar a la escuela, al trabajo o a otras actividades.

Ayude a que su hijo aprenda a lavarse las manos

Los padres y los cuidadores cumplen un papel importante en enseñarles a los niños a lavarse las manos. El lavado de manos puede convertirse en un hábito saludable para toda la vida si comienza a enseñarles esta práctica desde que son pequeños. Enséñeles a los niños los [cinco pasos fáciles para lavarse las manos](#)—mojarse, hacer espuma, restregar, enjuagar, y secar— y los momentos clave para lavarse las manos, como después de ir al baño o antes de comer. Puede encontrar formas de hacer que sea divertido, como inventar su propia canción de lavado de manos o convertirlo en un juego.



Dé el ejemplo al lavarse las manos

Los niños pequeños aprenden imitando los comportamientos de los adultos en su vida. Cuando usted hace que el lavado de manos sea parte de su rutina, está dando un ejemplo para que sus hijos sigan.



LA VIDA ES MEJOR CON LAS
MANOS LIMPIAS

www.cdc.gov/lavadodemanos



Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GDUJ y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales. ©2019/20

Stop Germs! Wash Your Hands.

Detenga los microbios! Lávese las manos

Stop Germs! Wash Your Hands.

When?

- After using the bathroom
- Before, during, and after preparing food
- Before eating food
- Before and after caring for someone at home who is sick with vomiting or diarrhea
- After changing diapers or cleaning up a child who has used the toilet
- After blowing your nose, coughing, or sneezing
- After touching an animal, animal feed, or animal waste
- After handling pet food or pet treats
- After touching garbage



How?



Wet your hands with clean, running water (warm or cold), turn off the tap, and apply soap.



Lather your hands by rubbing them together with the soap. Be sure to lather the backs of your hands, between your fingers, and under your nails.



Scrub your hands for at least 20 seconds. Need a timer? Hum the "Happy Birthday" song from beginning to end twice.



Rinse hands well under clean, running water.



Dry hands using a clean towel or air dry them.

Keeping hands clean is one of the most important things we can do to stop the spread of germs and stay healthy.

LIFE IS BETTER WITH CLEAN HANDS



www.cdc.gov/handwashing

This material was developed by CDC. The Life is Better with Clean Hands Campaign is made possible by a partnership between the CDC Foundation, GDU, and Staples. HHS/CDC does not endorse commercial products, services, or companies. CS31027-A

¡Detenga los microbios! Lávese las manos

¿CUÁNDO?

- Después de ir al baño.
- Antes, durante y después de preparar alimentos.
- Antes de comer.
- Antes y después de cuidar a alguien que tenga vómitos o diarrea.
- Antes y después de tratar cortaduras o heridas.
- Después de cambiarle los pañales a un niño o limpiarlo después de que haya ido al baño.
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar.
- Después de tocar animales, sus alimentos o sus excrementos.
- Después de manipular alimentos o golosinas para mascotas.
- Después de tocar la basura.



¿CÓMO?



Mójese las manos con agua corriente limpia (tibia o fría), cierre el grifo y enjabónese las manos.



Frótese las manos con el jabón hasta que haga espuma. Asegúrese de frotarse la espuma por el dorso de las manos, entre los dedos y debajo de las uñas.



Restriéguese las manos durante al menos 20 segundos. ¿Necesita algo para medir el tiempo? Tararee dos veces la canción de "Feliz cumpleaños" de principio a fin.



Enjuáguese bien las manos con agua corriente limpia.



Séquese las manos con una toalla limpia o al aire.

Mantener las manos limpias es una de las cosas más importantes que podemos hacer para detener la propagación de microbios y mantenernos sanos.

LA VIDA ES MEJOR CON LAS MANOS LIMPIAS



www.cdc.gov/lavadodemanos

Este material fue elaborado por los CDC. La campaña La Vida es Mejor con las Manos Limpias es posible gracias a una asociación entre la Fundación de los CDC, GDU y Staples. El HHS y los CDC no respaldan productos, servicios ni empresas comerciales. CS31027-A