

Taller Higiene Nasal

Según la OMS la **otitis** media aguda infantil (OMA) es una enfermedad que afecta al 60% de los niños a nivel mundial. **La mayor parte de las otitis se debe a la aspiración del moco nasal, y su consiguiente sobreinfección.**

El mejor aliado de la otitis es la prevención: **“SONARSE LOS MOCOS”** y solo el 15% de los niños de edades comprendidas entre los 3 y 5 años saben hacerlo de forma adecuada.

Para ayudarles a aprender a “sonarse los mocos”, os invitamos a que veáis este vídeo en el siguiente enlace:

<https://www.youtube.com/watch?v=U91WSDe1oTc>



Una vez que haya visto el taller, su hijo podrá realizar este juego interactivo para conocer su aprendizaje. Podéis realizarlo juntos.

https://kahoot.it/challenge/f1a2df91-2c72-4314-9941-ac9548940230_1588754094454

Queremos compartir los siguientes consejos para que vuestros pequeños tengan una correcta higiene nasal 😊

Para que puedan aprender a sonarse los mocos, necesitan seguir estas **3 etapas**:

Etapa 1: “Saber soplar por la boca”

Antes de nada, el niño/a debe saber soplar por la boca. Si tu hijo/a tiene dificultades para este aprendizaje, estos son algunos ejercicios para soplar divertidos. Te dejamos algunos trucos a modo de ejemplo:

- Soplar velas, hacer pompas, hacer burbujas con una pajita en un vaso de agua, mover una pelotita soplando con una pajita, soplar una herida, cosas calientes, un diente de león, una pluma, un molinillo, matasuegras, etc.



Etapa 2: “Aprender a soplar por la nariz... cerrando la boca”

En cuanto tu hijo/a sepa soplar por la boca, puede realizar el mismo aprendizaje por la nariz, sabiendo que la dificultad residirá en que consiga distinguir entre el soplo de la boca y de la nariz. Esta es una selección de 3 ejercicios a probar fácilmente en casa.

- Retoma el ejercicio con las pajitas en el vaso de agua. Haz soplar a tu hijo/a con la boca y después bloquea la pajita ejerciendo una presión con los dedos. Resultado: la presión del aire en la pajita conllevará automáticamente una espiración por la nariz del niño/a.
- Pon una pluma, o algodón o harina en una mesa y pídele soplar, pero solamente con la nariz.

Etapa 3: “Sonarse con autonomía”

Damos el pañuelo al niño para que lo coja con las dos manos. Si el niño no tiene capacidades motrices suficientes, los padres le ayudarán. El niño bloqueará un lado de la nariz y soplará fuerte por el otro lado. Si le cuesta, continúa con los ejercicios anteriores o hazlo a la misma vez que él, etapa por etapa.

Departamento de Enfermería Escolar

Redvital Salud

