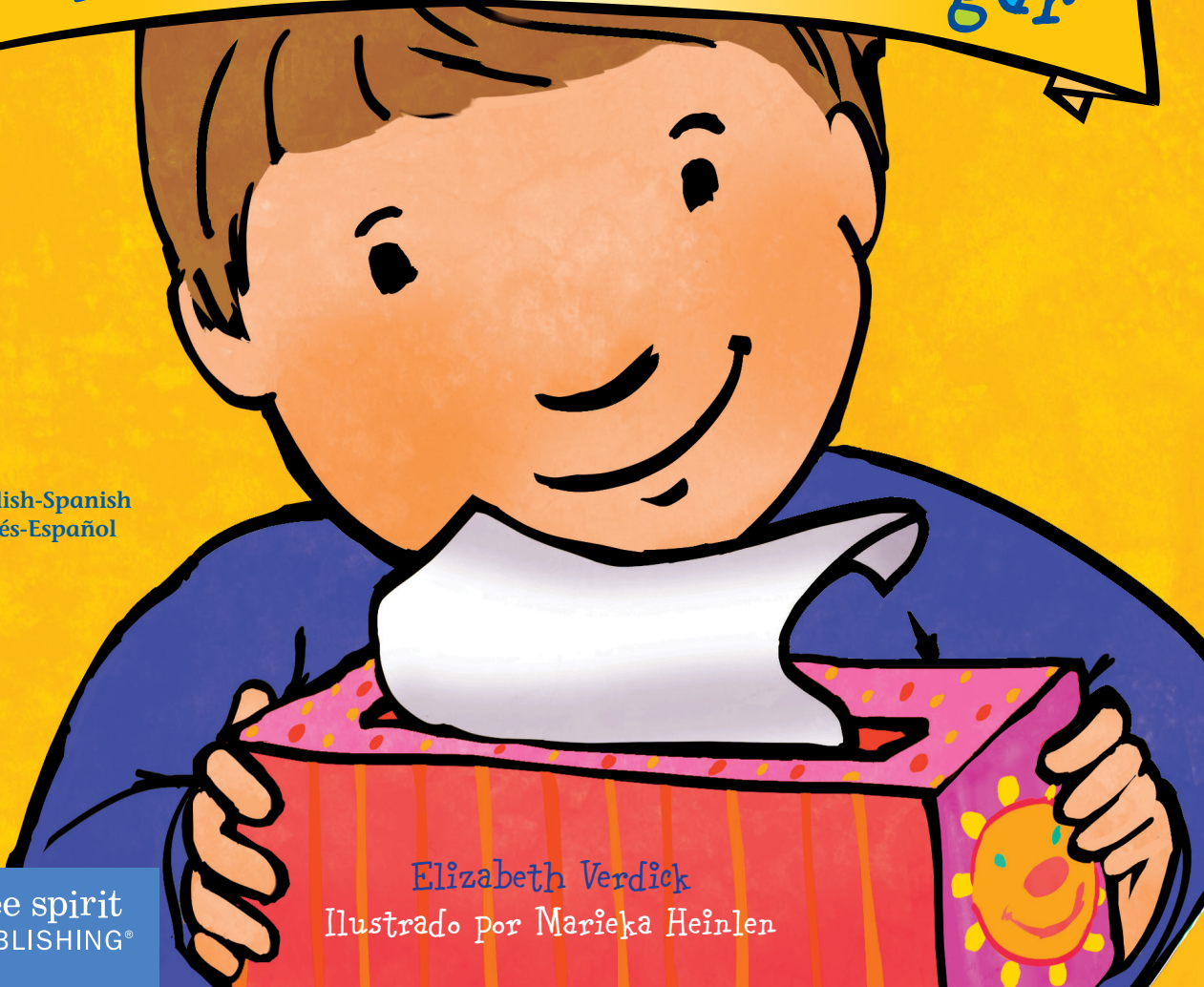


Noses Are Not for Picking  
La nariz no es para hurgar

English-Spanish  
Inglés-Español

free spirit  
PUBLISHING®

Elizabeth Verdick  
Ilustrado por Marieka Heinlen





Your nose has an important place—

Tu nariz está en un lugar muy especial:

right in the middle of your face.  
en el medio de tu cara tiene su hogar.





What are noses for?  
Noses are for . . .  
breathing, *ahhh*.

¿Para qué es la nariz?  
La nariz es para . . .  
respirar, *ahhh*.

Noses are for  
sniffing, *mmmm*.

La nariz es para  
oler, *mmmm*.



# Tips for Parents and Caregivers

Nose picking is a not-so-nice fact of life, but scolding a child or expressing disgust isn't the answer. Young children are still learning about their bodies and behaviors. They may feel ashamed or guilty if you speak harshly. Or they might start to view nose picking as a way to get attention. Here are some positive ways to help put a stop to the picking.

**Be aware of the reason.** Sometimes children stick their fingers in their nose because they're bored, anxious, or curious or are trying to relieve an irritation. Whatever the reason, demonstrate how to wipe or blow the nose with a tissue, throw the tissue in the trash, and wash hands afterward.

**Encourage handwashing.** To curb the spread of germs among children and adults, encourage frequent handwashing. Help toddlers use water and plenty of soap, and then rinse well and pat dry. The recommended amount of time for handwashing is at least 20 seconds.

**Be a good role model.** If your child sees you picking, he will probably imitate you or question why you can do it but she can't. Keep tissues handy so you can use them yourself or give one to a toddler in need. If you see your child start to pick, say "Tissue time," and offer a clean tissue.

**Be respectful.** Avoid yanking children's fingers out of their nose or yelling. You might want to try a little humor instead: "No picking . . . ick!" Or you may want to talk to the child privately. Repeat the phrase "Noses are not for picking," and redirect children to do something better with their hands.

**Keep an eye on it.** A child who picks may aggravate the lining of the nose. Explain that "owies" are caused by fingernails and that fingers should stay out of the nose altogether. If the problem continues, enlist the help of your healthcare provider.



# Consejos para padres y cuidadores

Hurgarse la nariz no es algo muy agradable que digamos, pero regañar a un niño o expresar rechazo no es la solución. Los niños pequeños aún están aprendiendo a manejarse con su cuerpo y a comportarse. Pueden sentir vergüenza o culpa si se les habla con dureza. O quizá comiencen a pensar que hurgarse la nariz es una forma de llamar la atención. Estas son algunas maneras positivas de intentar modificar esta conducta.

**Identifique el motivo.** A veces, los niños se meten el dedo en la nariz porque están aburridos, se sienten ansiosos, tienen curiosidad o quieren aliviar una irritación. Cualquiera sea el motivo, enséñeles a limpiarse o a sonarse la nariz con un pañuelo de papel, a tirar el pañuelo a la basura y a lavarse las manos después.

**Fomente el lavado de manos.** Para reducir la propagación de gérmenes entre niños y adultos, fomente el lavado frecuente de manos. Ayude a los pequeños a usar agua y mucho jabón, a enjuagarse bien y a secarse las manos. El tiempo recomendado para el lavado de manos es 20 segundos como mínimo.

**Dé el ejemplo.** Si el niño que está a su cuidado lo ve hurgándose la nariz, es probable que lo imite o le pregunte por qué usted puede hacerlo y él no. Tenga pañuelos de papel a mano por si usted o el niño necesitan usarlos. Si ve que el niño empieza a hurgarse, dígame "hora del pañuelo" y ofrézcale un pañuelo de papel limpio.

**Sea respetuoso.** Evite gritar o sacarle el dedo de la nariz al niño. En cambio, opte por alivianar la situación con un poco de humor: "Sin hurgarse . . . ¡puaj!". También puede hablar con el niño en privado. Repita la frase "La nariz no es para hurgar" y sugiérale algo mejor que pueda hacer con las manos.

**Esté atento.** De tanto hurgarse, el niño podría lastimarse el interior de la nariz. Explíquele que son las uñas las que causan las "nanas" y que, por eso, es mejor mantener los dedos fuera de la nariz. Si el problema persiste, pida ayuda a un profesional de la salud.

