



# HIGIENE

NATURALES  
5° PRIMARIA

NOMBRE: \_\_\_\_\_

✚ ANOTA EN EL CUADRO UNA ( **M** ) SI ES UN CUIDADO QUE DEBE REALIZAR LA MUJER, UNA ( **H** ) SI ES DEL HOMBRE O UNA ( **A** ) SI ES DE AMBOS.

- ☐ Lavar cuidadosamente la vulva con agua y jabón.
- ☐ Bañarse todos los días.
- ☐ Limpiar cuidadosamente el pene, jalando el prepucio hacia atrás.
- ☐ Para limpiarse después de ir al baño, pasar el papel higiénico de adelante hacia atrás.
- ☐ Usar ropa interior cómoda de preferencia de algodón.
- ☐ Evitar golpes en los genitales.
- ☐ Consultar con un médico si aparece cualquier secreción extraña.
- ☐ Durante la menstruación usar y cambiar tan frecuentemente como sea necesaria las toallas sanitarias.
- ☐ En caso de suspensión anormal del flujo menstrual o aumento de éste, es necesario acudir al médico.



✚ ESCRIBE 4 COSAS EN LAS QUE DEBE EXISTIR IGUALDAD ENTRE EL HOMBRE Y LA MUJER.

- a) -
- b) -
- c) -
- d) -

