



Actividad 2. Cuidados del cuerpo

- **Rodea** con un círculo: verdadero (V) o falso (F)

- V F 1. Satisfacer los cuidados del cuerpo nos proporciona bienestar, vitalidad y salud.
- V F 2. El descanso y el sueño no son cuidados del cuerpo.
- V F 3. La higiene personal va desde la cabeza hasta los pies.
- V F 4. Un cabello limpio y cuidado no impide que me contagie de piojos, pero contribuye a acabar con estos rebeldes bichitos.
- V F 5. El lavado de manos es una medida universal para prevenir algunas enfermedades.
- V F 6. No necesito hacer actividades al aire libre.
- V F 7. Es importante realizar actividades, individuales y en grupo, que nos hagan sentirnos bien.
- V F 8. Tengo edad de responsabilizarme de preparar mi ropa con antelación, hacer mi cama y recoger todas mis cosas.
- V F 9. Los niños y niñas necesitamos los mismos cuidados.



Los cuidados del cuerpo comprenden la higiene personal y los hábitos que nos reportan bienestar personal. Considera todos los cuidados que aumentan nuestra vitalidad, nos mantienen en un estado saludable y procuran el desarrollo sano de nuestro cuerpo.