

## HIGIENE PERSONAL EN LA ADOLESCENCIA

1) VE EL SIGUIENTE VIDEO:

--

2) MARCA LA ATERNATIVA QUE CORRESPONDA

LA HIGIENE PERSONAL ES:

A	El cuidado y limpieza que damos a nuestro cuerpo
B	Las visitas que debo realizar al médico
C	Corresponde sólo al cepillado de dientes

LA HIGIENE PERSONAL NOS AYUDA A:

A	Prevenir gérmenes y enfermedades
B	Vernos y oler bien
C	Todas las anteriores

ES IMPORTANTE CORTARSE LAS UÑAS PORQUE:

A	Me permite tomar mejor las cosas
B	Para no rasguñar a la gente
C	Evita la presencia de gérmenes

*Carmen Gloria Ponce Villavicencio  
Educatora Diferencial*

DEBEMOS CEPILLAR NUESTRO DIENTES:

A	ANTES de cada comida, y Después de dormir
B	Después de cada comida y ANTES de dormir y al despertar por la mañana
C	Sólo cuando los sienta sucios

LA HIGIENE PERSONAL ES:

A	El cuidado y limpieza que damos a nuestro cuerpo
B	Las visitas que debo realizar al médico
C	Corresponde sólo al cepillado de dientes

EL CEPILLADO DE DIENTES AYUDA A:

A	Prevenir caries, mal aliento y enfermedades de las encías
B	Adelgazar por no comer tanto
C	Evitar el contagio de COVID

LA DUCHA SE DEBE REALIZAR:

A	Una vez a la semana
B	Sólo cuando me ensucio
C	Todos los días

CUANDO ME DUCHO LO DEBO REALIZAR:

A	Sin mojar la cabeza para no resfriarse
B	Desde la cabeza a los pies incluyendo las partes íntimas
C	No debo incluir mis partes íntimas JAMÁS

---

*Carmen Gloria Ponce Villavicencio  
Educatora Diferencial*

DESPUÉS DE DUCARME NO DEBO OLVIDAR

A	Ponerme desodorante
B	Secar bien mis pies y aplicar talco
C	Todas las anteriores

LA ROPA SE DEBE CAMBIAR:

A	Todos los días incluyendo la ropa interior
B	Cuando ya está sucia
C	Si me gusta esa ropa no es necesario cambiarla

MARCA LAS OPCIONES VERDADERAS

DEBEMOS LAVARNOS LAS MANOS...

	Antes de comer
	Después de ducharnos
	Después de ir al baño
	Antes y después de cocinar
	Después de tocar una mascota
	Al llegar a casa
	Después de botar la basura
	ANTES de toser o estornudar

*Carmen Gloria Ponce Villavicencio  
Educatora Diferencial*