

LA IMPORTANCIA DE LA HIGIENE PERSONAL



Autora: Psicóloga educativa Karen Marcela Herrera Chang

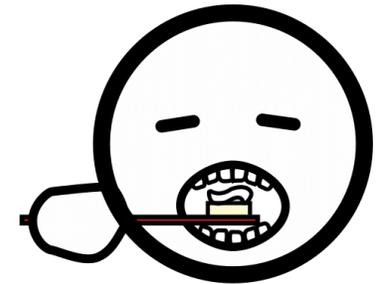
Autor pictogramas: Sergio Palao

Procedencia: ARASAAC (<http://arasaac.org>). Licencia: CC (BY-NC-SA)

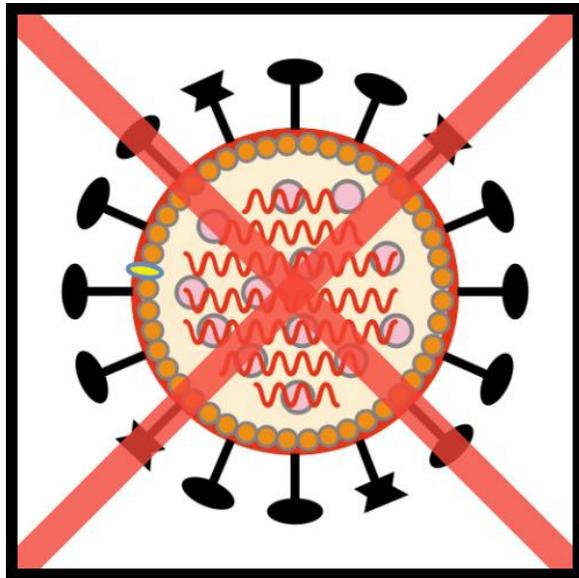
Propiedad: Gobierno de Aragón

¿QUÉ ES LA HIGIENE PERSONAL?

La higiene personal son **pequeños actos** que debemos realizar en nuestro propio cuerpo para **mejorar nuestra salud en general**



¿PARA QUÉ SIRVE LA HIGIENE PERSONAL?



Prevenir la propagación
de los gérmenes y virus

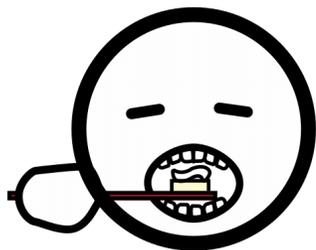


Evitar enfermedades

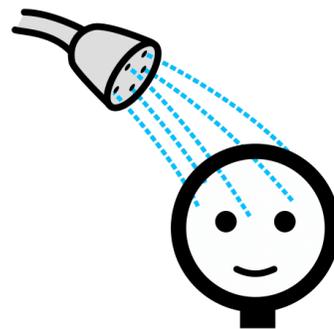
¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?



LAVARSE LAS MANOS



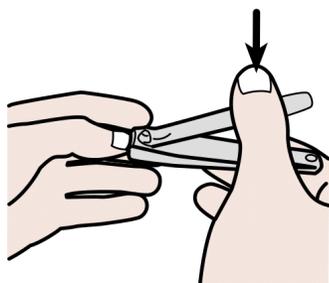
CEPILLARSE LOS DIENTES



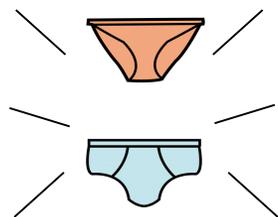
BAÑARSE



LIMPIARSE BIEN



CORTARSE LAS UÑAS



CAMBIARSE DE ROPA
INTERIOR



SONARSE LA NARIZ



PROTEGERSE LAS HERIDAS

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

Lavarse las manos con agua y jabón



¿Cuándo debo hacerlo?

- Antes y después de cada comida.
- Al salir del baño después de hacer pis/caca.
- Después de tocar una mascota.
- Al terminar de jugar con juguetes o de regresar del parque.
- Al volver de la guardería o del colegio.

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



Abrir el grifo



Poner jabón



Frotar bien las
manos

¿CÓMO DEBO LAVARME LAS MANOS?



Aclarar con
abundante agua



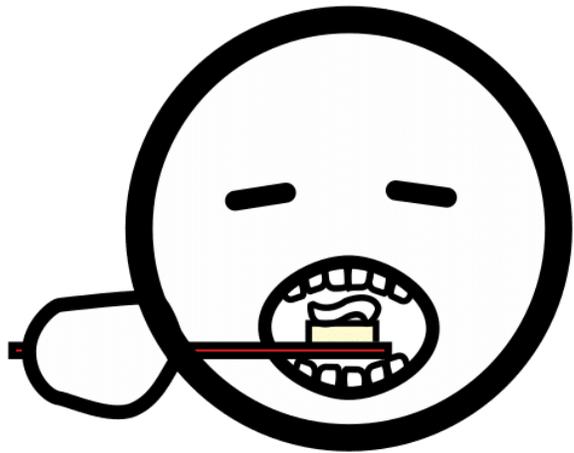
Cerrar grifo



Secar bien las
manos con una
toalla o papel

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

Cepillarse los dientes

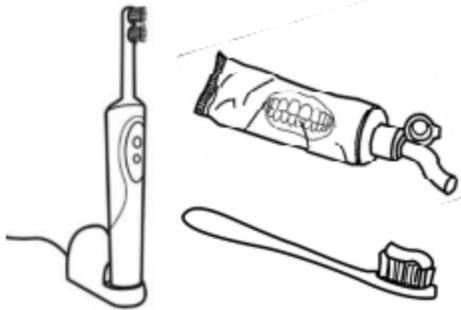


¿Cuándo debo hacerlo?

- Después de cada comida.
- Antes de acostarme a dormir

¿CÓMO DEBO CEPILLARME?

CEPILLO Y PASTA DE DIENTES



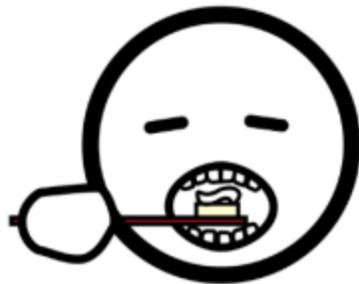
PONEMOS PASTA EN EL CEPILLO



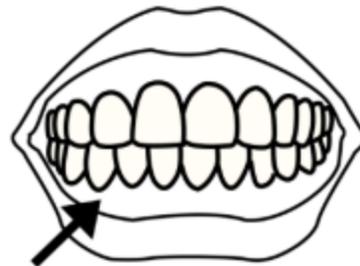
LO MOJAMOS



FROTAMOS



LOS DIENTES



DURANTE 2 MINUTOS



¿CÓMO DEBO CEPILLARME?

HACEMOS GÁRGARAS



ENJUAGAMOS LA BOCA



Y ESCUPIMOS



LAVAMOS EL CEPILLO



¡DIENTES LIMPIOS!

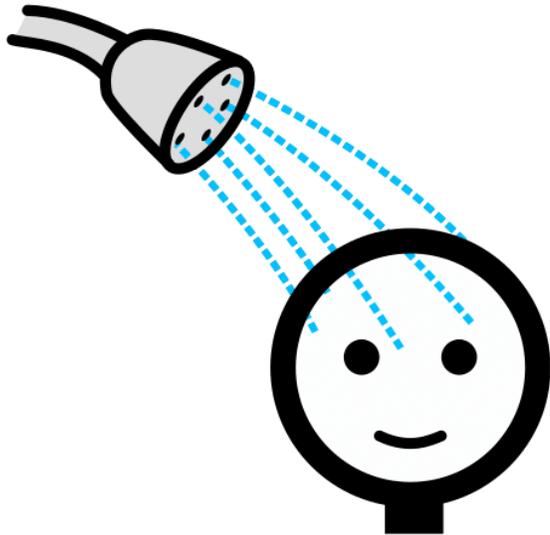


¡¡PERFECTO!!



¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

Bañarse de forma regular

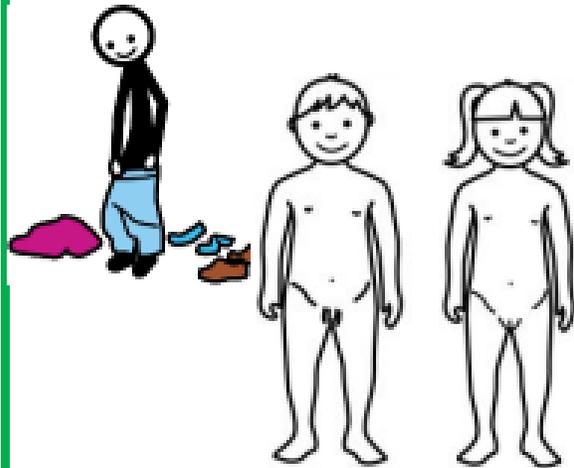


¿Cuándo debo hacerlo?

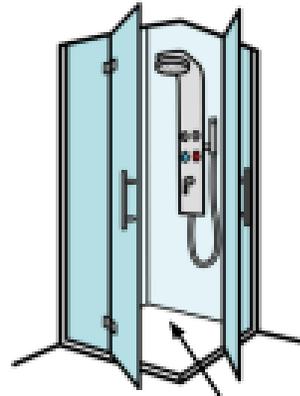
- Después de haber sudado mucho.
- Si me encuentro sucio/a.
- Cuando sientes mucho calor.

¿CÓMO DEBO BAÑARME?

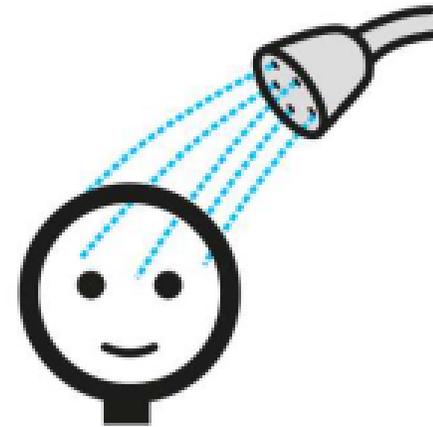
NOS DESNUDAMOS



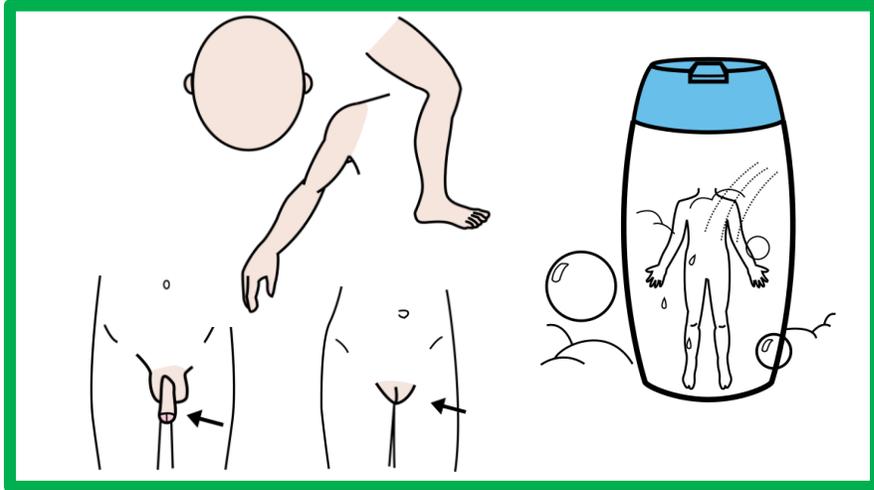
ENTRAMOS EN LA
DUCHA



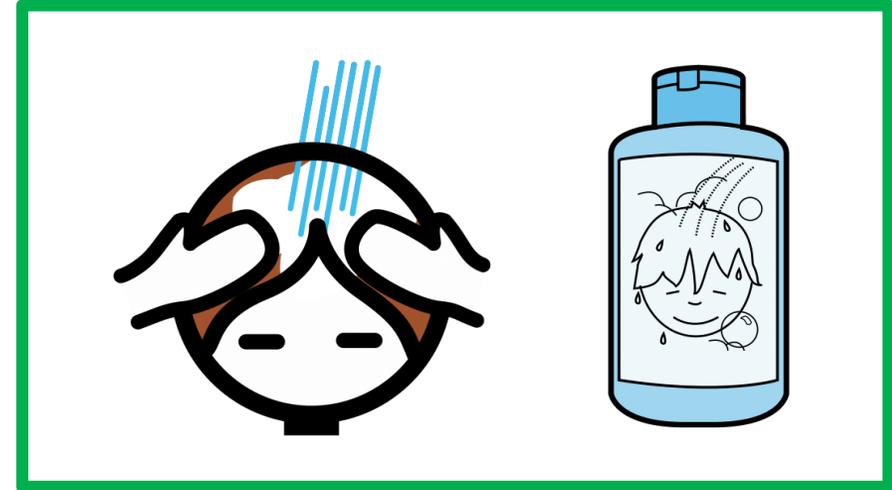
NOS PONEMOS DEBAJO
DEL AGUA



¿CÓMO DEBO BAÑARME?

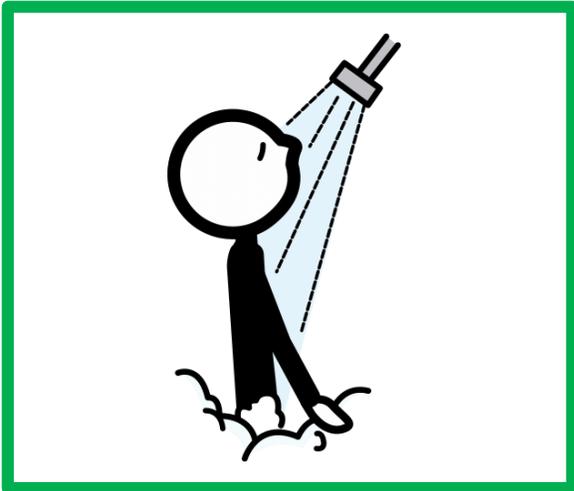


Lavar con jabón o gel de ducha
todas las partes del cuerpo,
incluidas nuestras partes íntimas

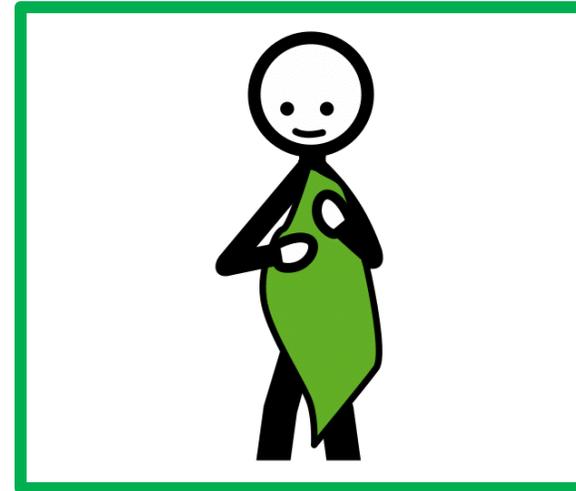


Lavar con champú el cabello,
restregando cada parte de la
cabeza

¿CÓMO DEBO BAÑARME?



Aclarar con
abundante agua



Secar bien cada
parte del cuerpo

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

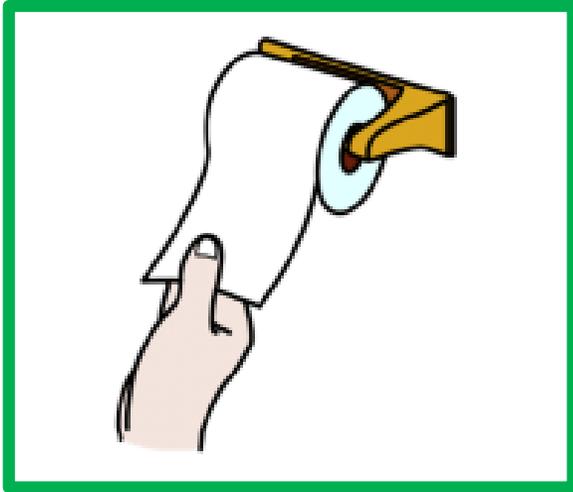
**Limpiarse bien
después de ir al baño**



¿Cuándo debo hacerlo?

- Después de hacer pis.
- Después de hacer caca.

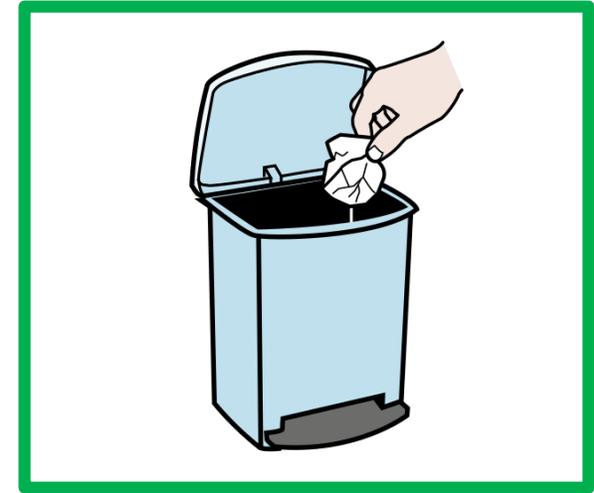
¿CÓMO DEBO LIMPIARME?



Coger papel higiénico



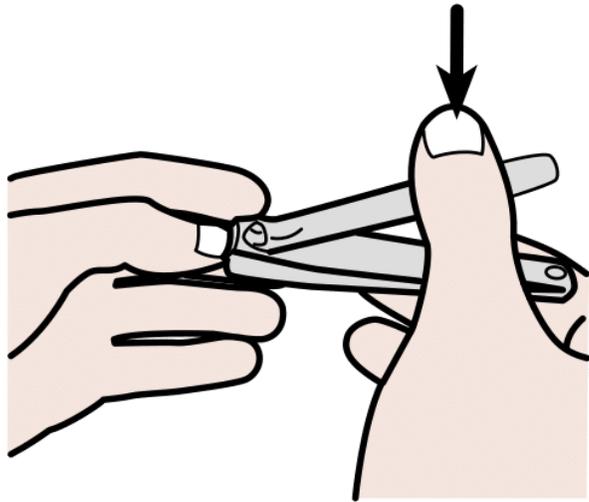
Secar y limpiar bien
nuestras partes íntimas



Tirar el papel higiénico
al cubo de basura

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

Cortarse las uñas de manos y pies



¿Cuándo debo hacerlo?

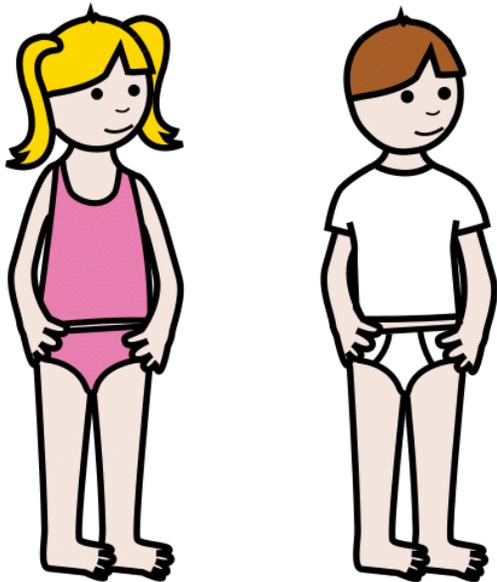
- Cuando están largas y sucias.

¿Cómo debo hacerlo?

- Con la ayuda de un adulto, con un cortaúñas o tijeritas.

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

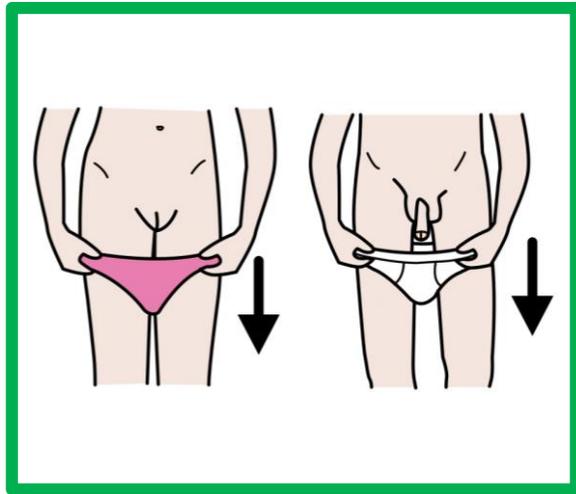
Cambiarse la ropa interior todos los días



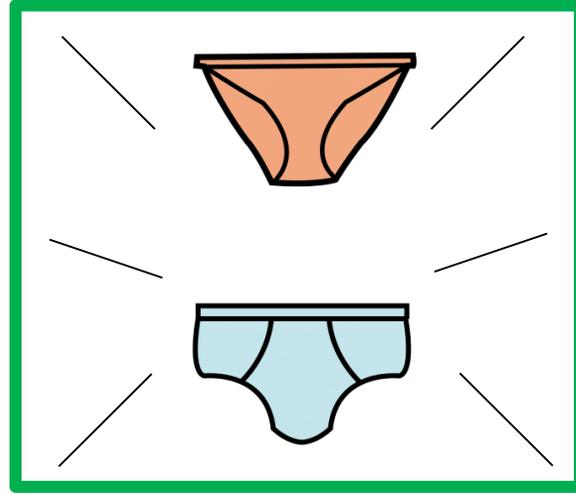
¿Cuándo debo hacerlo?

- Todos los días debo ponerme una ropa interior limpia, braga si soy niña o calzoncillo si soy niño.
- Cuando haya manchado la ropa interior con pis o caca.

¿CÓMO DEBO CAMBIARME DE ROPA?



Quitar ropa interior
braga o calzoncillo



Poner una nueva ropa
interior braga o
calzoncillo



Colocar la ropa interior
sucia en el cesto de la
ropa

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

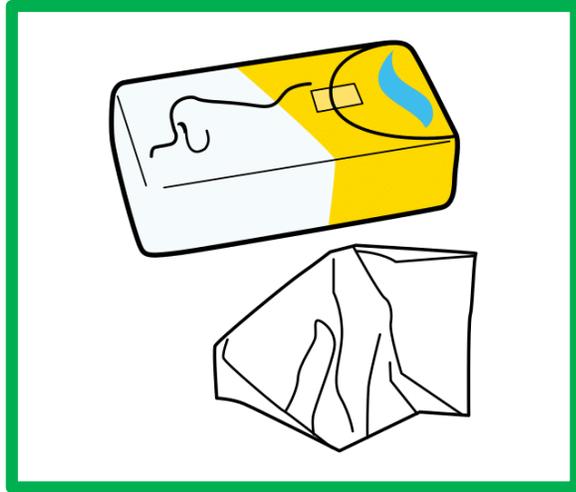
Sonarse la nariz con un pañuelo



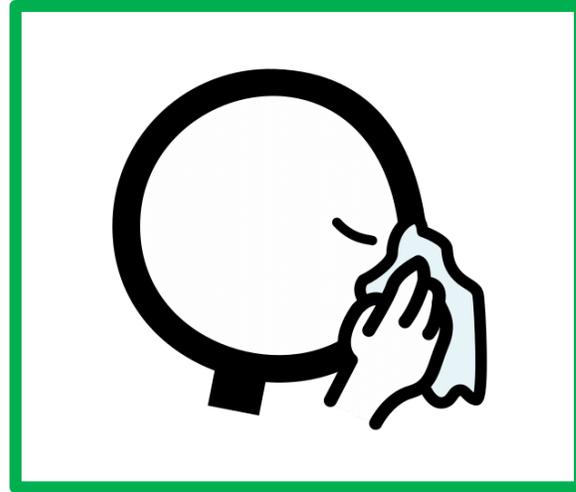
¿Cuándo debo hacerlo?

- Cuando estoy enfermo/a.
- Después de sentir que tengo mocos.
- Cuando estornudo y siento que los mocos se salen.

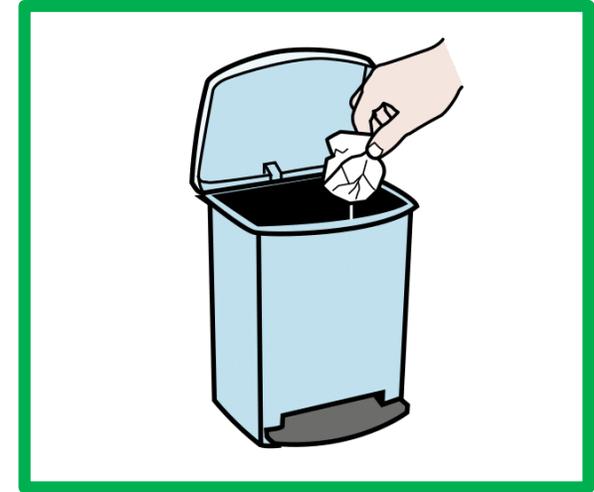
¿CÓMO DEBO SONARME LA NARIZ?



Coger un pañuelo o
papel higiénico



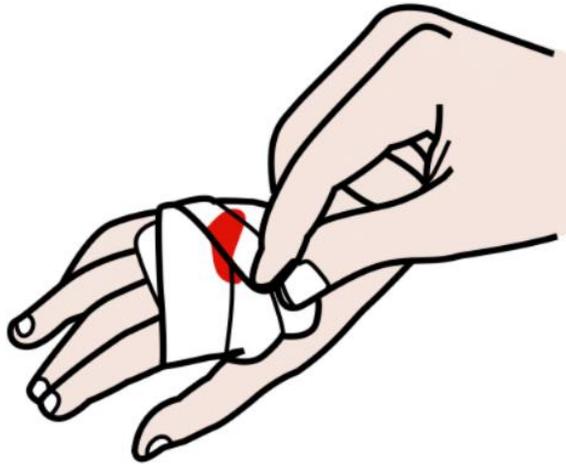
Sonarse y limpiarse
bien la nariz



Tirar el pañuelo o
papel al cubo de
basura

¿CUÁLES SON LOS HÁBITOS DE HIGIENE?

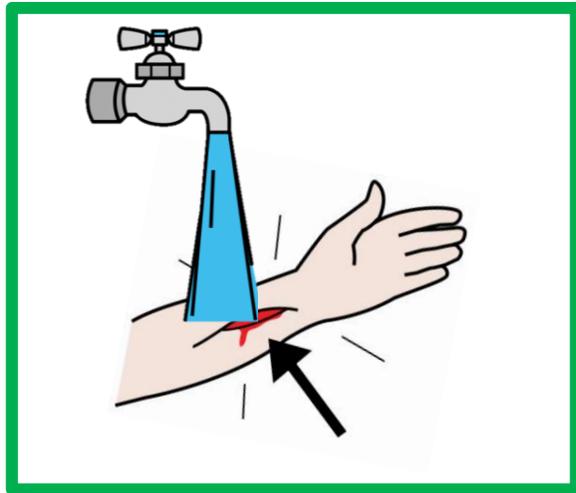
Protegerse las heridas



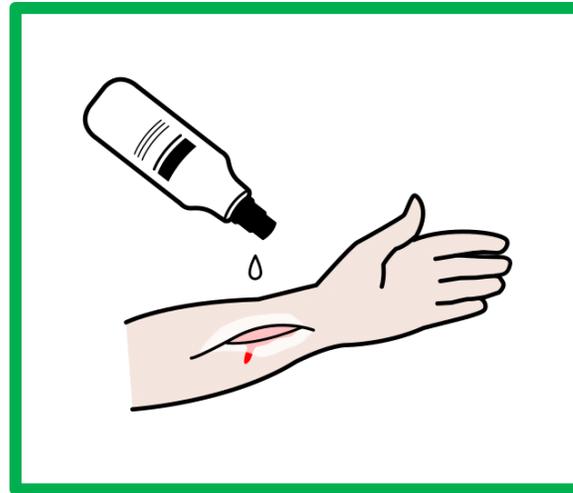
¿Cuándo debo hacerlo?

- Cuando me he caído y veo que me sale sangre de algún lado de mi cuerpo (brazo, pierna, pies, manos...).

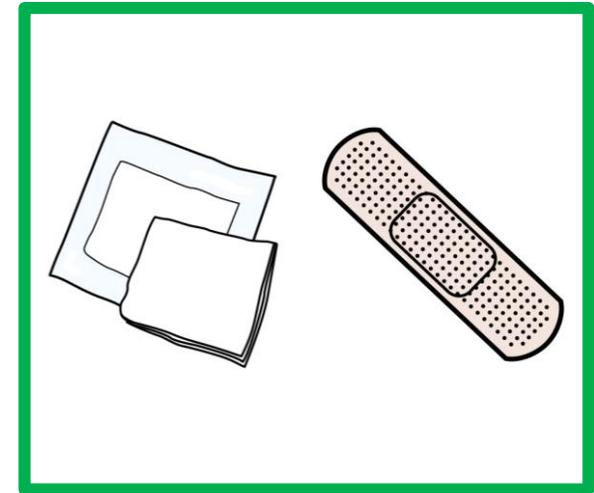
¿CÓMO DEBO SONARME LA NARIZ?



Lavar bien la herida
para eliminar
cualquier suciedad



Poner algún
desinfectante en la
herida



Cubrir la herida con
gasa o tiritas

POR ESO...

Todos estos pequeños actos
que poco a poco aprenderás,
te ayudarán a tener una
buena calidad de vida y
mantener una **sana salud**

