

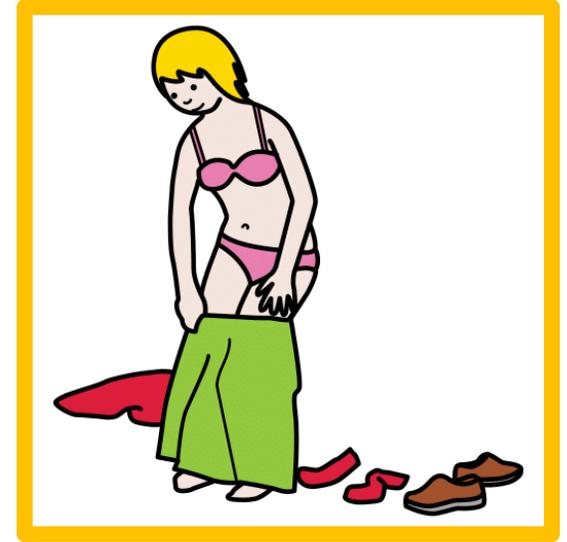
# LA DUCHA



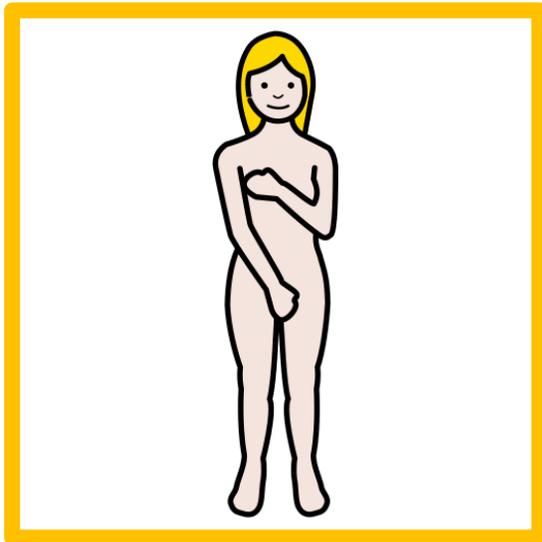
Yo voy al baño



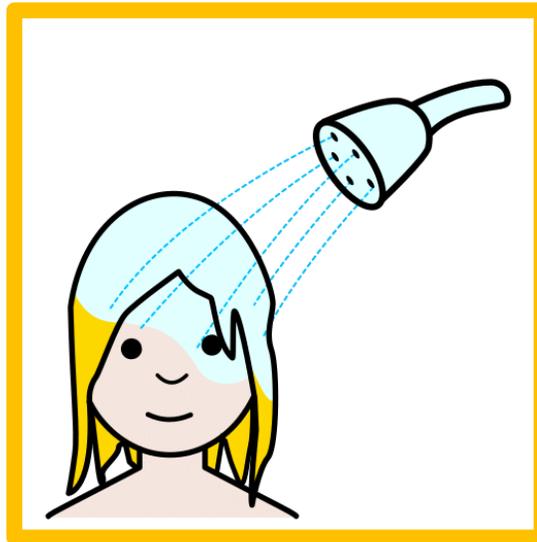
Cierro la puerta



Me quito la ropa



Me meto desnudo en la ducha



Me mojo



Cojo la botella de champú

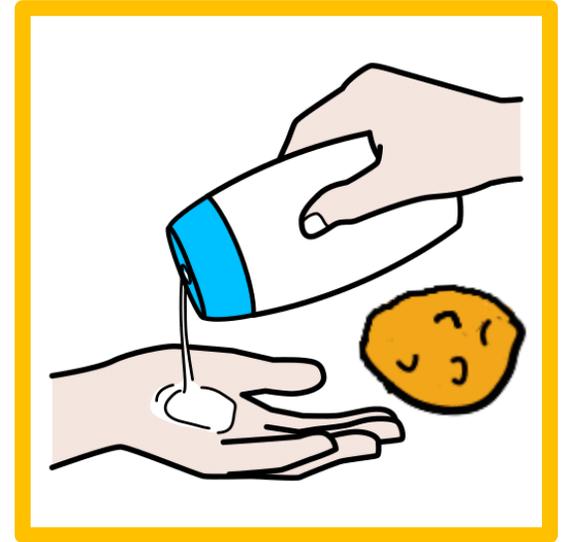
# LA DUCHA



Me lavo la cabeza con champú



Cojo el gel de ducha



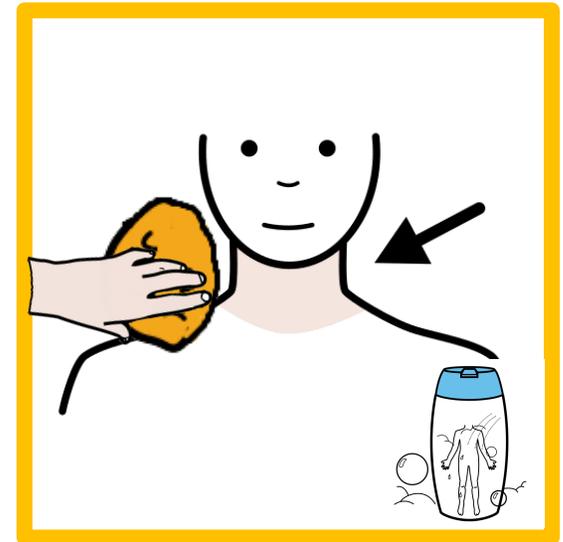
Pongo gel de ducha en mi mano o en una esponja.



Me enjabono todo el cuerpo.



Me lavo la cara y las orejas.

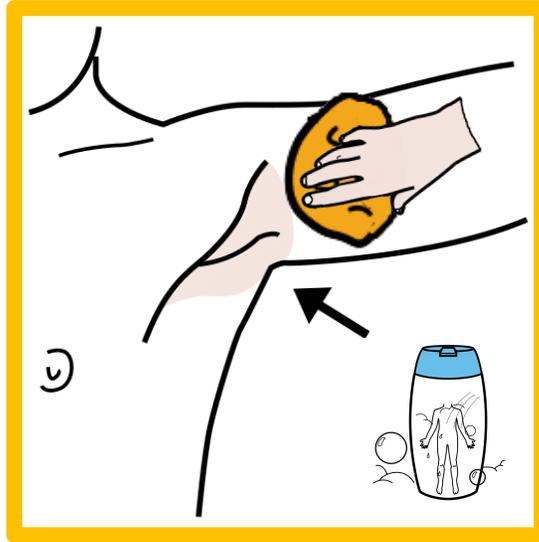


Me lavo el cuello

# LA DUCHA



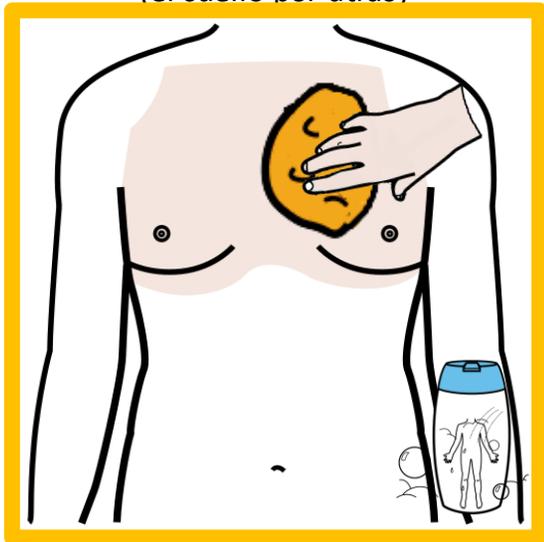
Me lavo la nuca  
(el cuello por atrás)



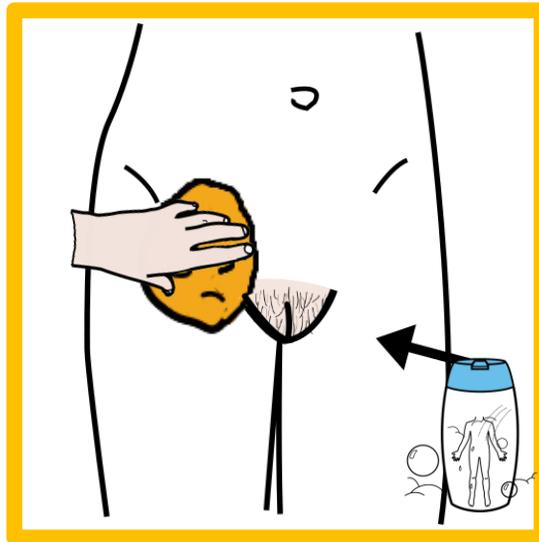
Me lavo las axilas



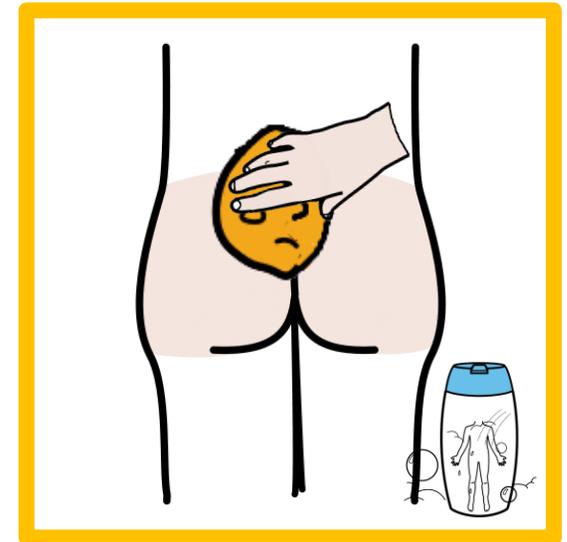
Me lavo los brazos



Me lavo el pecho y el vientre

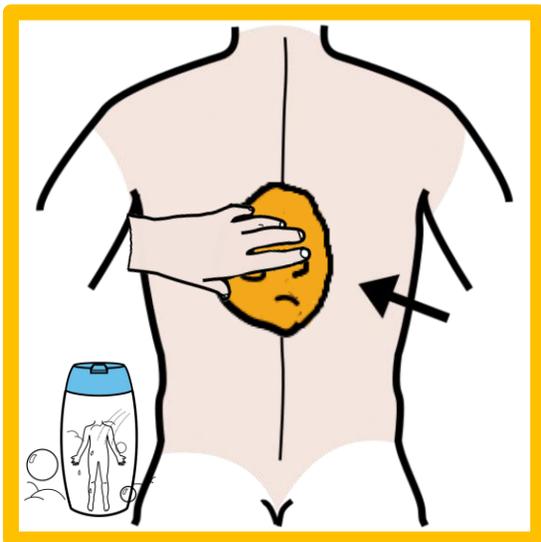


Me lavo la vagina



Me lavo las nalgas

# LA DUCHA



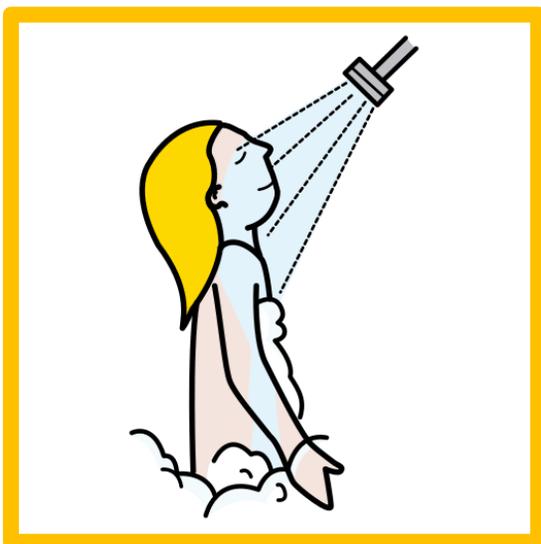
Me lavo la espalda



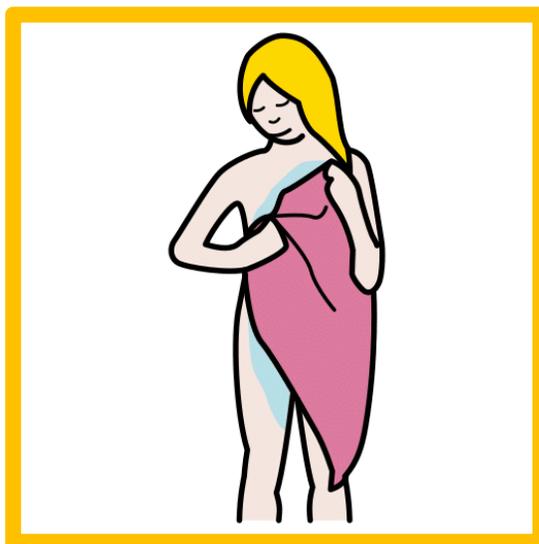
Me lavo las piernas



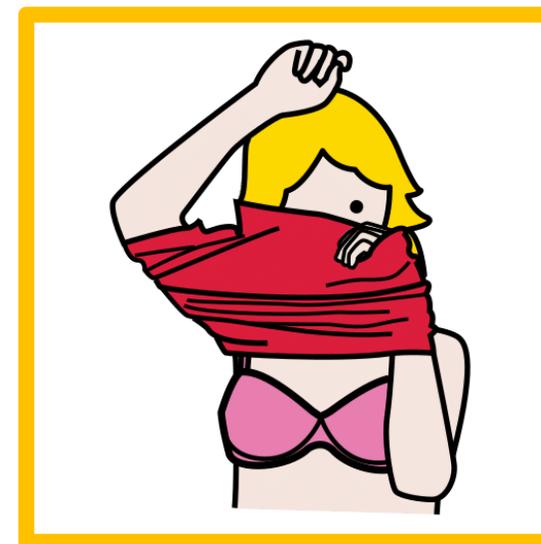
Me lavo los pies



Me aclaro (quito el jabón con agua)



Me seco



Me pongo ropa limpia.

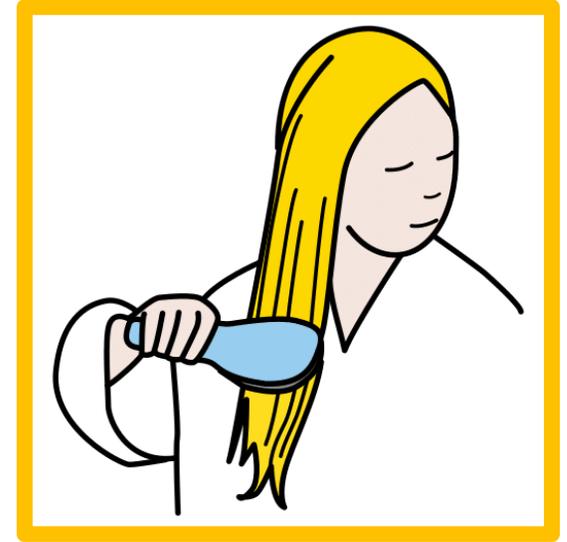
# LA DUCHA



Cojo el secador de pelo



Me seco el pelo



Me peino



Salgo del baño.

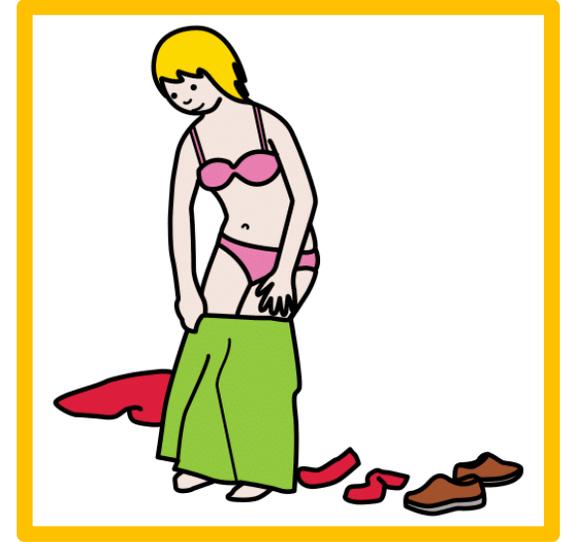
# EL BAÑO



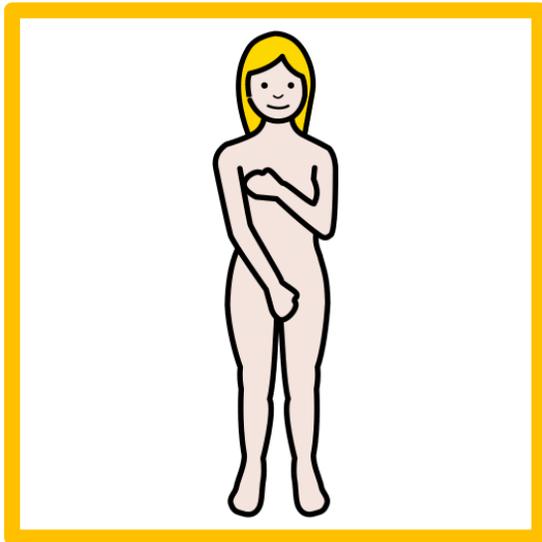
Voy al baño



Cierro la puerta



Me quito la ropa



Me quedo desnudo



Me meto en la bañera



Cojo la botella de champú

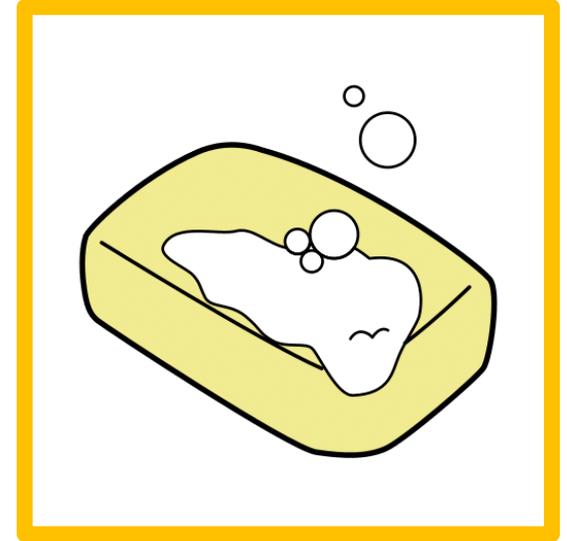
# EL BAÑO



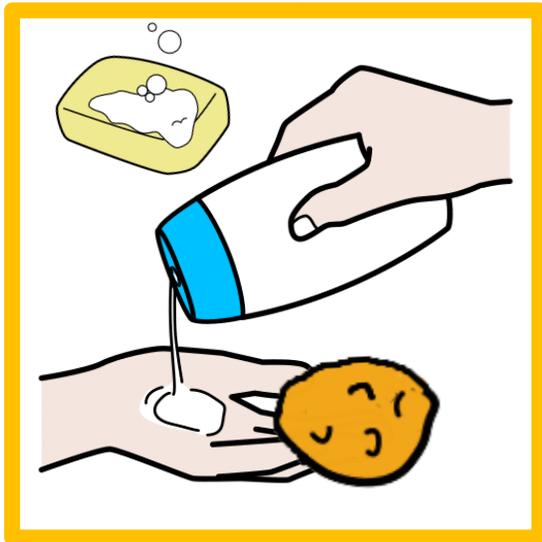
Mojo el pelo y lo lavo con champú



Cojo el gel de ducha



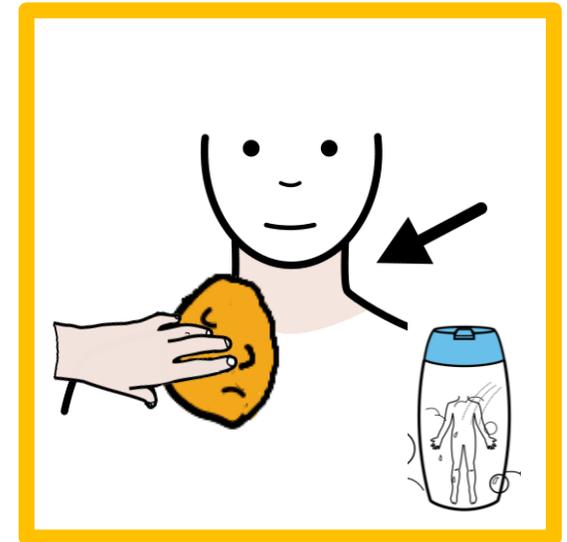
O el jabón



Pongo gel o jabón en la mano o en la esponja

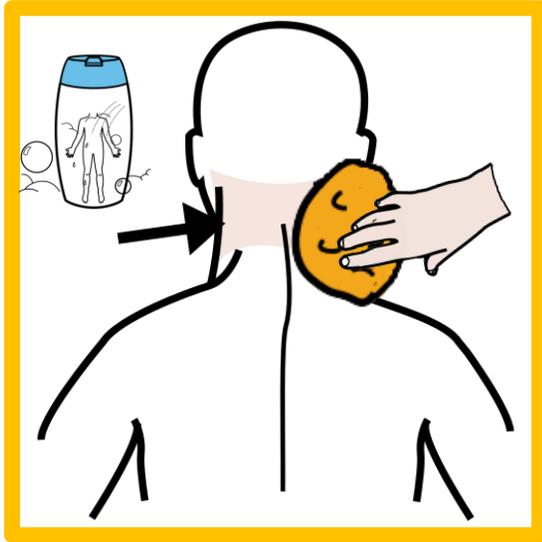


Me lavo la cara y las orejas

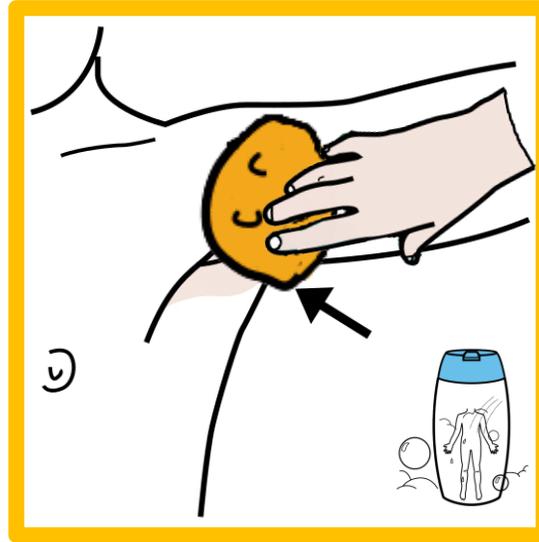


Me lavo el cuello

# EL BAÑO



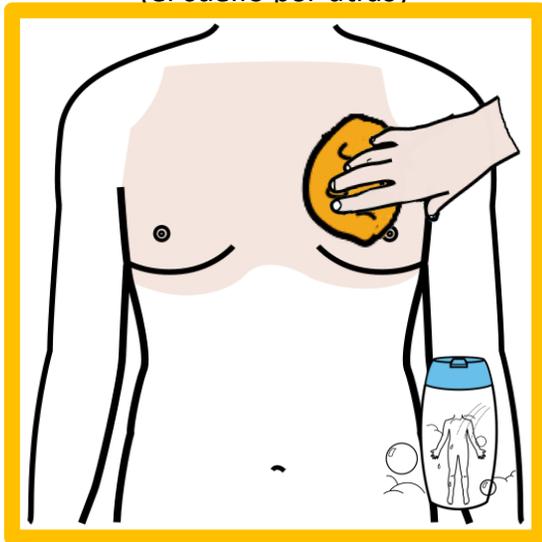
Me lavo la nuca  
(el cuello por atrás)



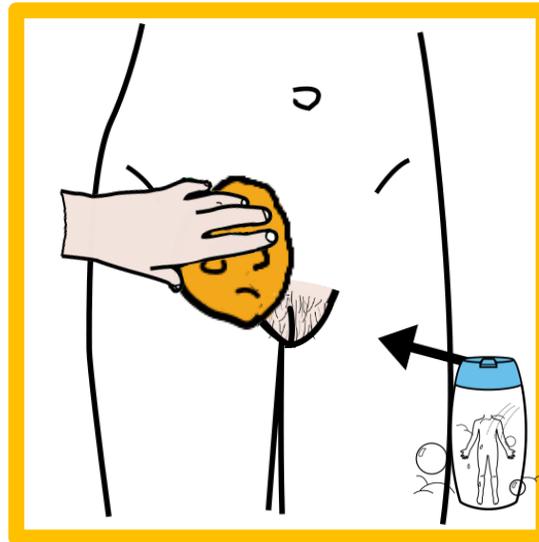
Me lavo las axilas



Me lavo los brazos



Me lavo el pecho y el vientre

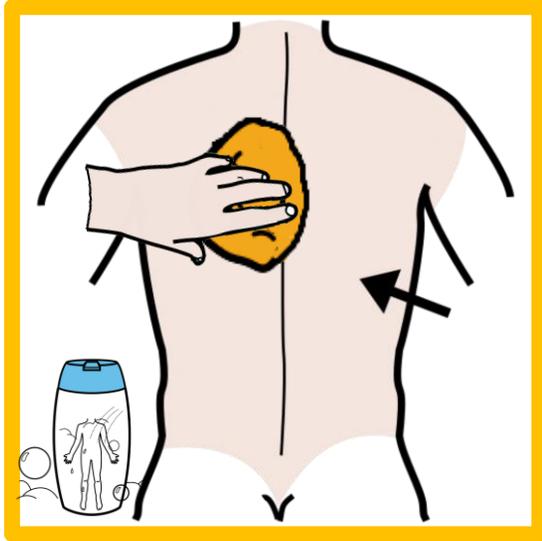


Me lavo la vagina



Me lavo las nalgas

# EL BAÑO



Me lavo la espalda



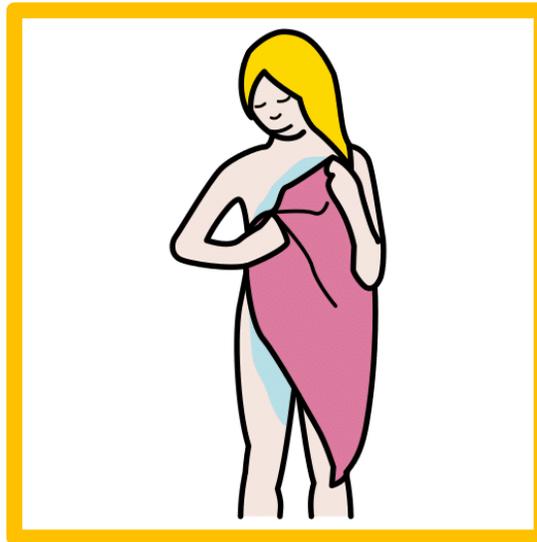
Me lavo las piernas



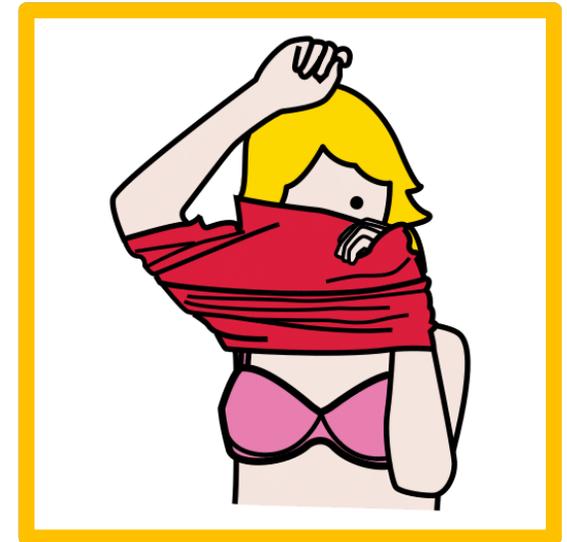
Me lavo los pies



Me aclaro (quito el jabón con agua)

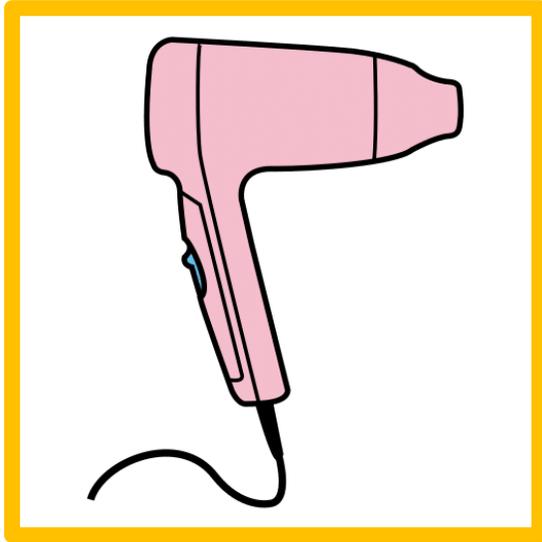


Me seco



Me pongo ropa limpia.

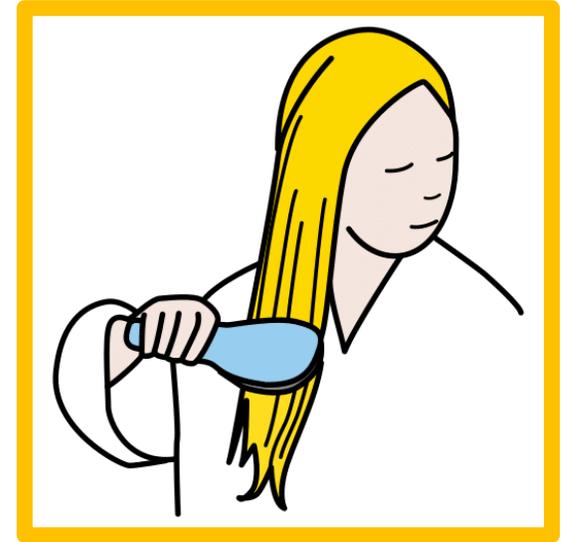
# EL BAÑO



Cojo el secador de pelo



Me seco el pelo

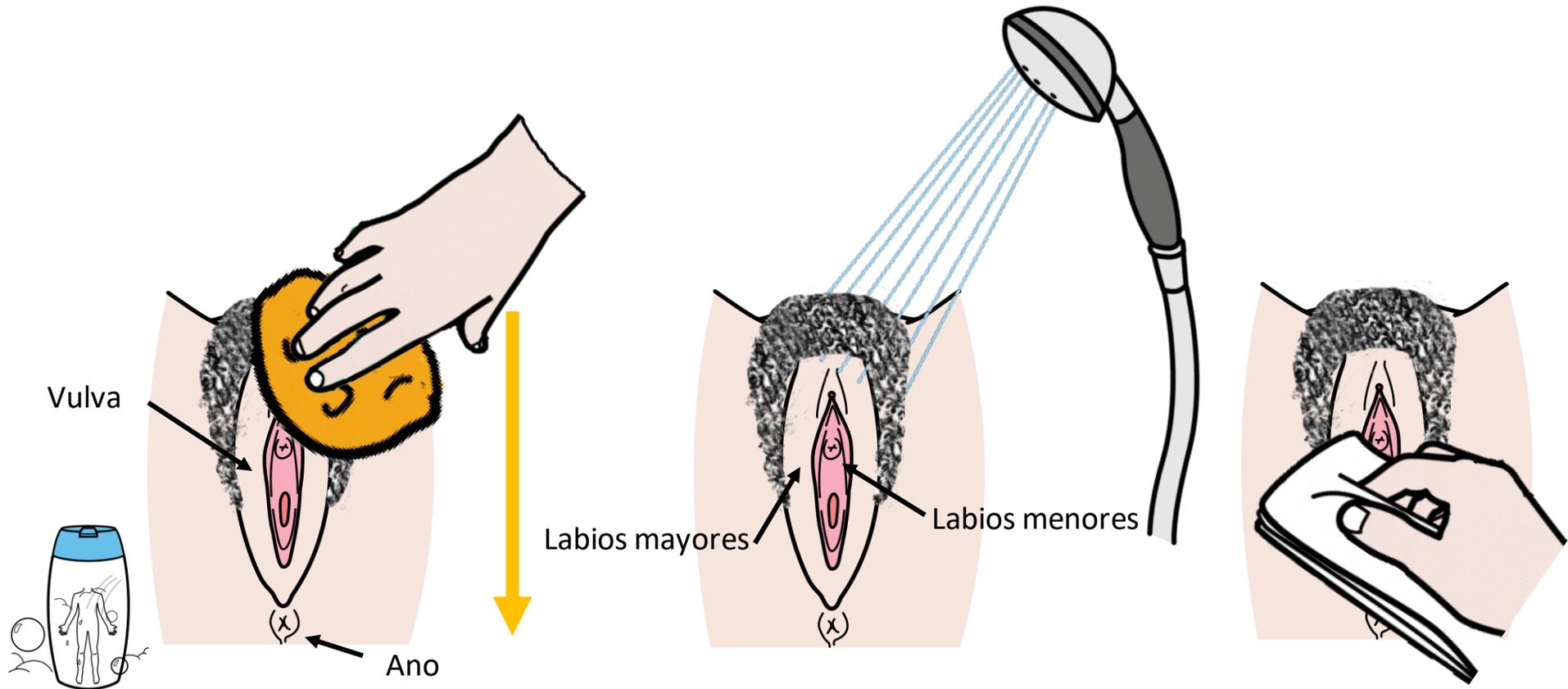


Me peino



Salgo del baño.

# LAVO BIEN MI VAGINA



Limpio mi vulva despacio y con cuidado, de delante hacia atrás (es decir, hacia las nalgas). Limpio en todos los pliegues de los labios vaginales mayores y menores. Después limpio el ano y entre las nalgas, siempre hacia atrás.

Aclaro bien.

Me seco con una toalla, despacio y con cuidado, dando pequeños toques, sin frotar fuerte.

# CUIDADO DE LAS UÑAS



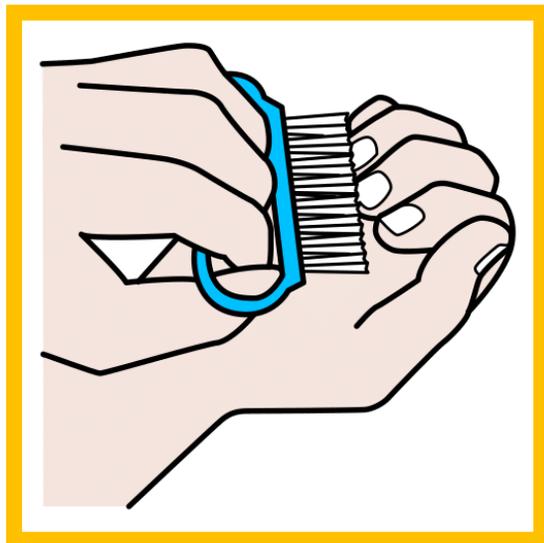
Cepillo de uñas.



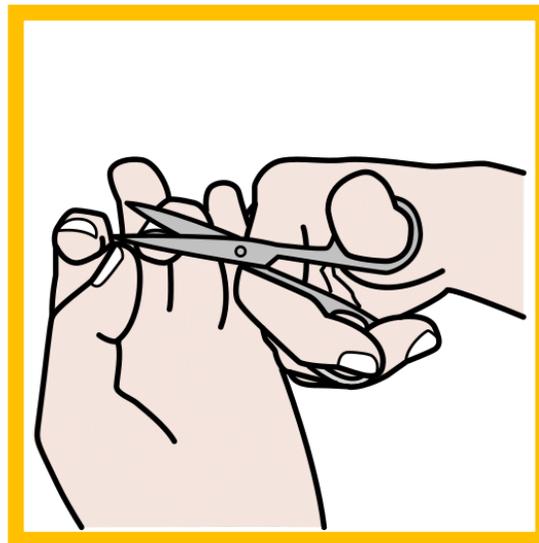
Mojo las manos.



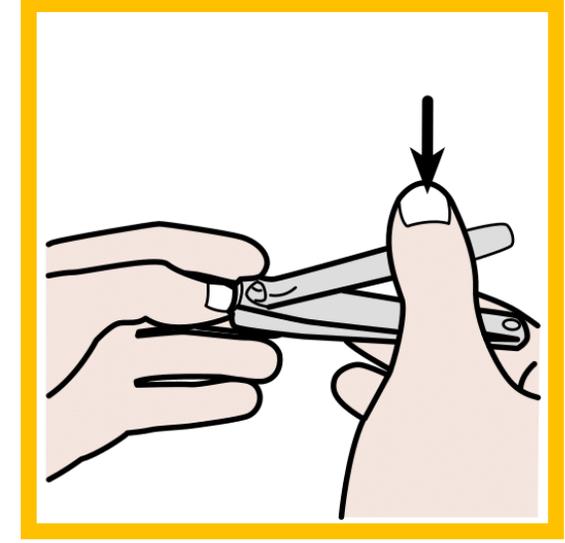
Echo jabón en las manos.



Me froto las uñas con el cepillo.

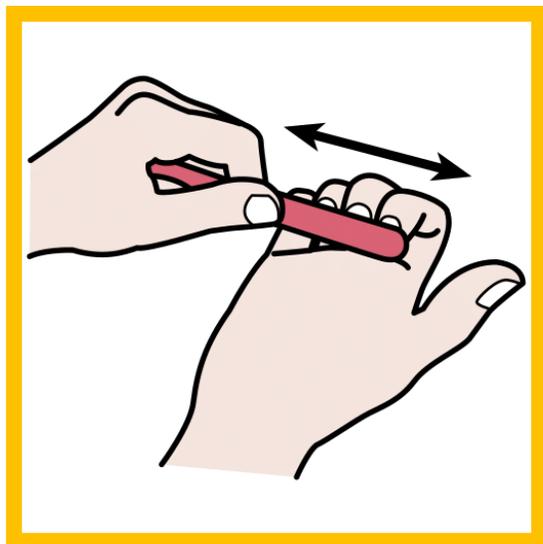


Corto las uñas con las tijeras de las uñas.

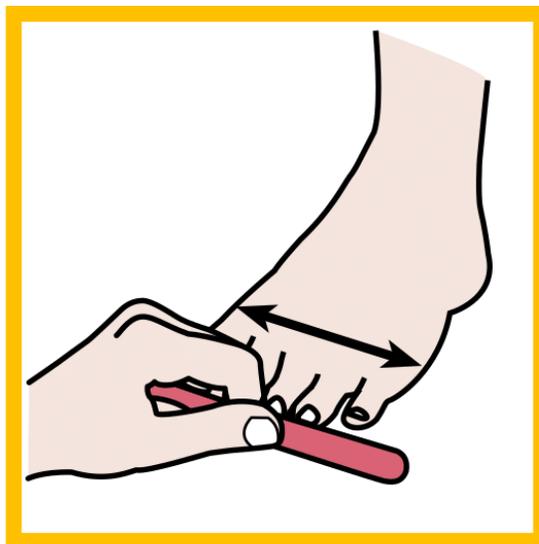


O me corto las uñas con un cortaúñas.

# CUIDADO DE LAS UÑAS



Me limo las uñas de las manos.



Me limo las uñas de los pies.