



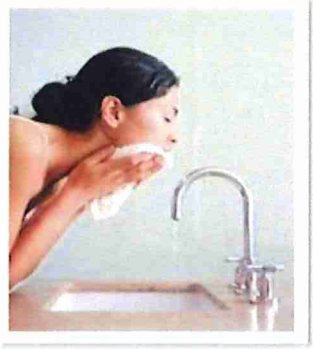
Habilidades

Sociales

II

Hábitos de higiene e imagen personal

¿Qué vamos a trabajar?



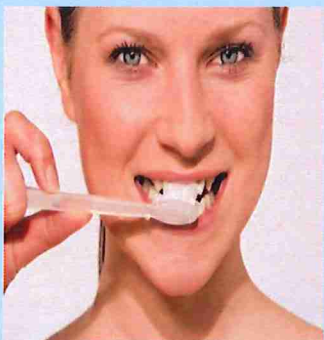
Lavar la cara



Lavar las manos



peinarnos



Lavar los dientes



Limpiar las gafas



Limpiar los oídos



Imagen personal

Hábitos de higiene e imagen personal

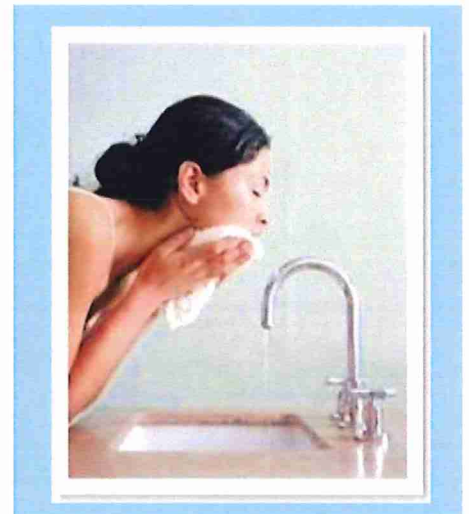
• Lavarse las manos y la cara:

Necesitamos...

- ✓ Agua
- ✓ Toalla
- ✓ Jabón
- ✓ Crema

¿Cómo hacemos?

- ✓ Moja la cara con agua
- ✓ Cierra los ojos y enjabona la cara
- ✓ Enjuágate la cara con agua
- ✓ Sécate con una toalla
- ✓ Échate una crema

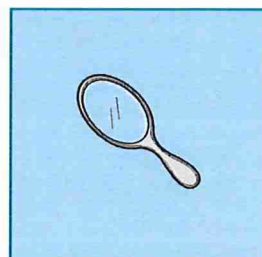
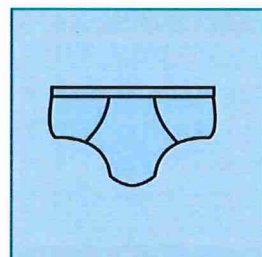
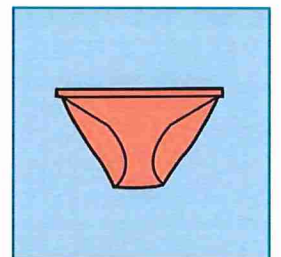
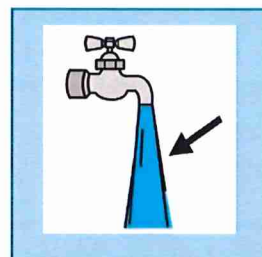
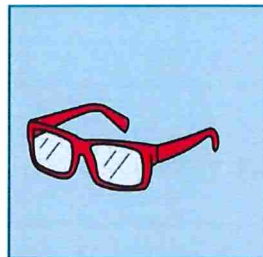
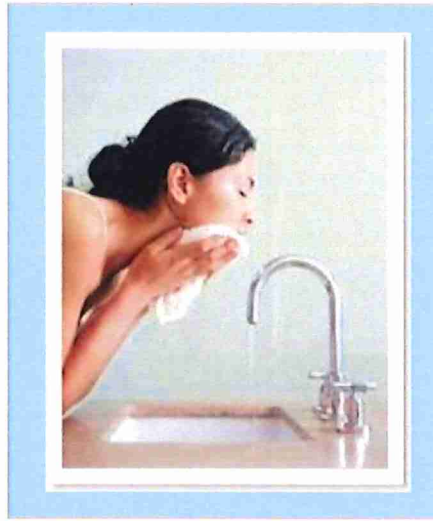


¿Cómo hacemos?

- ✓ Moja las manos con agua
- ✓ Enjabona las manos
- ✓ Enjuágate las manos con agua
- ✓ Sécate con una toalla

Hábitos de higiene e imagen personal

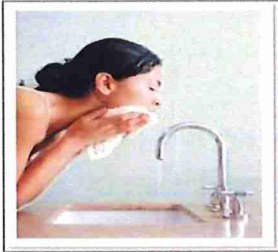
- Marca lo que necesites para lavarte la cara:



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos lavamos la cara? Escribe:

1º



2º



3º



4º



5º



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos lavamos las manos? Escribe:

1º



2º



3º

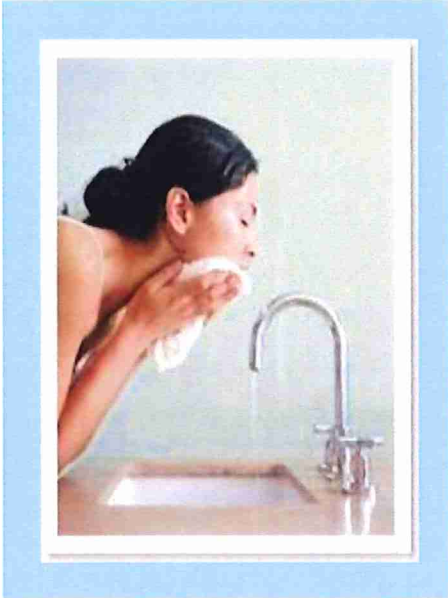


4º



Hábitos de higiene e imagen personal

- Para lavar la cara necesitamos... Escribe:



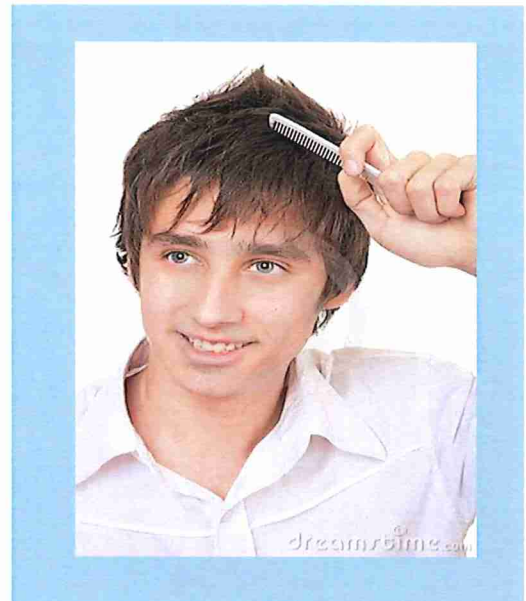
¿Cómo lo hacemos?

Hábitos de higiene e imagen personal

• Peinarse:

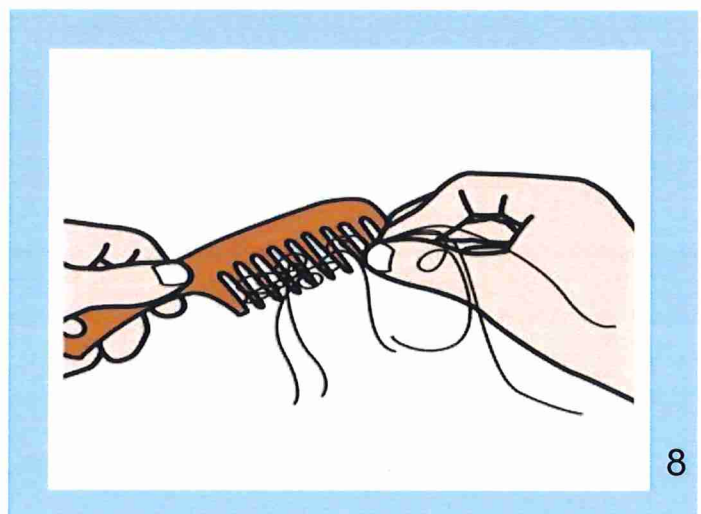
Necesitamos...

- ✓ Peine
- ✓ Espejo



¿Cómo hacemos?

- ✓ Cepillamos el pelo de la raíz a la punta
- ✓ Frente al espejo nos los colocamos como más nos guste
- ✓ Hay que cepillarlo todos los días
- ✓ Después hay que limpiar el peine



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos peinamos? Escribe:

1º



2º



3º

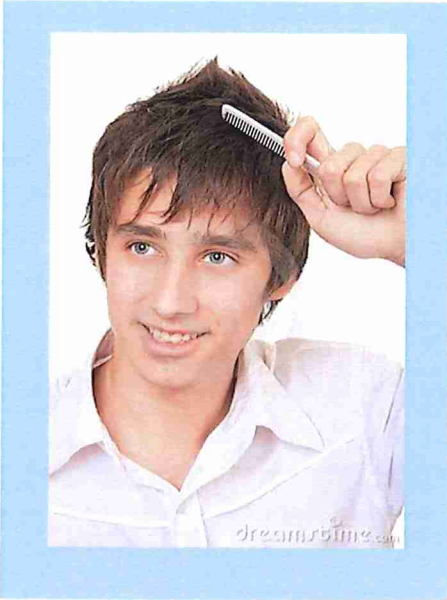


4º



Hábitos de higiene e imagen personal

- Para peinarse necesitamos... Escribe:



¿Cómo lo hacemos?

Hábitos de higiene e imagen personal

• Lavarse los dientes:

Necesitamos...

- ✓ Pasta de dientes
- ✓ Cepillo
- ✓ Agua



¿Cómo hacemos?

- ✓ Mojamos el cepillo debajo del agua
- ✓ Echamos la pasta de dientes
- ✓ Nos cepillamos los dientes de arriba abajo sin olvidar la parte de dentro
- ✓ Cepillamos las muelas de forma circular
- ✓ Por último cepillamos suavemente la lengua
- ✓ Enjuagamos la boca con bastante agua
- ✓ Al final lavamos el cepillo y el vaso
- ✓ Hay que lavarse los dientes todos los días después de comer

Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos cepillamos los dientes? Escribe:

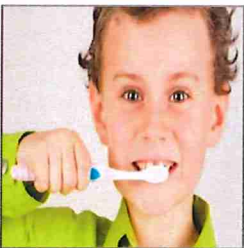
1º



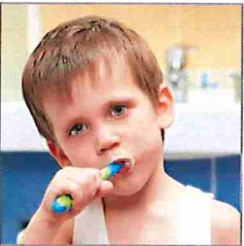
2º



3º



4º



5º

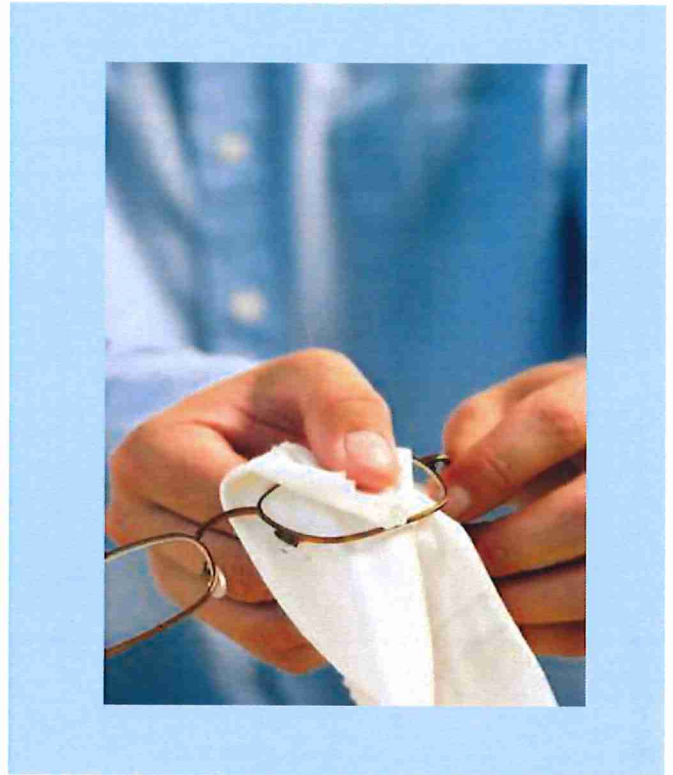
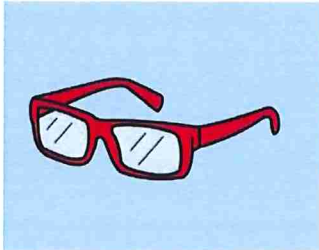


Hábitos de higiene e imagen personal

• Limpiar las gafas:

Necesitamos...

- ✓ Gafas
- ✓ Gamuza



¿Cómo hacemos?

- ✓ Quitamos las gafas con las dos manos.
- ✓ Las apoyamos, pero nunca por la parte del cristal.
- ✓ Cogemos una toallita o gamuza limpia. Si está sucia podemos rayar las gafas.
- ✓ Frotamos las gafas con suavidad.

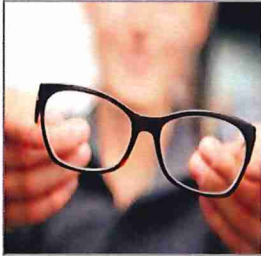
Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo limpiamos las gafas? Escribe:

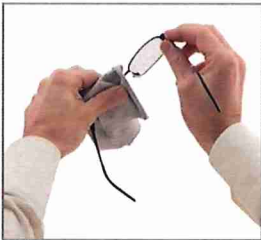
1º



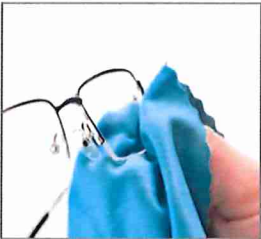
2º



3º



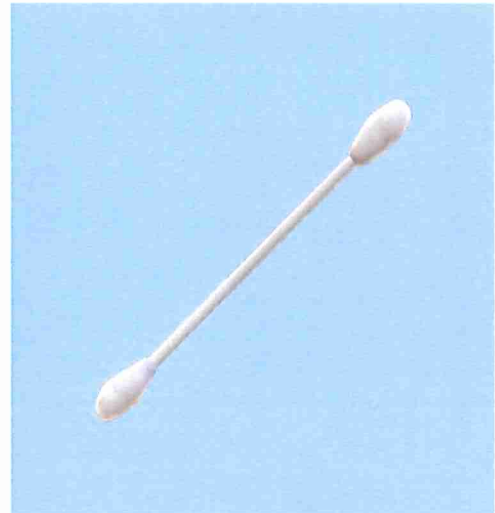
4º



Hábitos de higiene e imagen personal

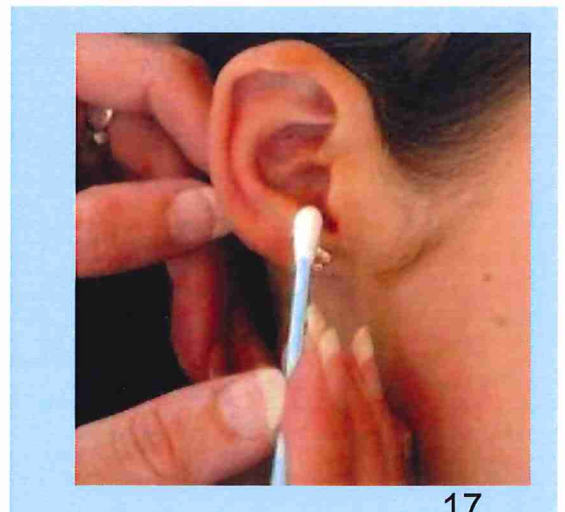
• Limpiar los oídos:

Necesitamos...



¿Cómo hacemos?

- ✓ Cogemos un bastoncillo.
- ✓ Metemos el bastoncillo en la oreja con cuidado de no meterlo muy para adentro y no hacernos daño.
- ✓ Limpiamos bien las dos orejas.
- ✓ Debemos limpiarnos las orejas después de ducharnos.
- ✓ Tiramos el bastoncillo en la papelera.



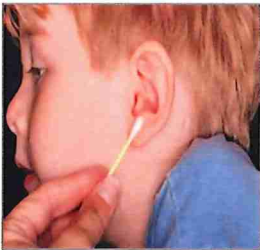
Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos limpiamos los oídos? Escribe:

1º



2º



3º



4º

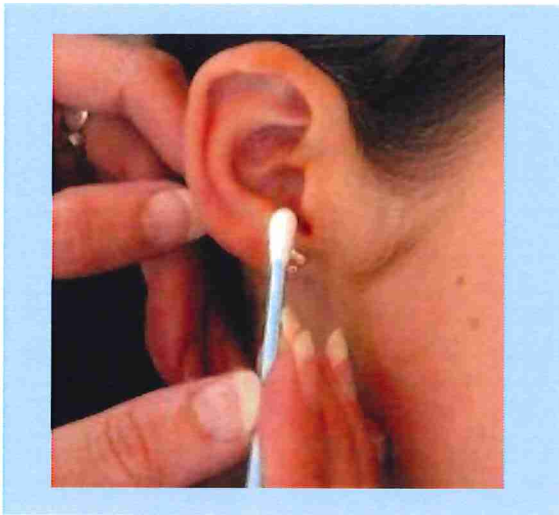


5º

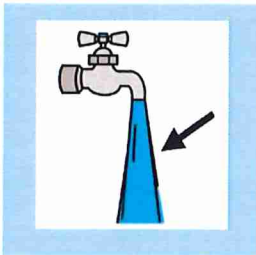


Hábitos de higiene e imagen personal

- Para limpiar los oídos necesitamos... Escribe/Rodea:



agua



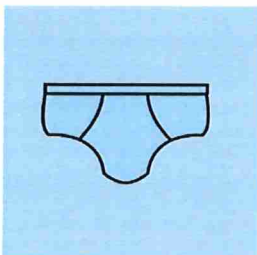
bastoncillos



jabón



calzoncillo



calcetines



bastoncillos



Hábitos de higiene e imagen personal

IMAGEN PERSONAL

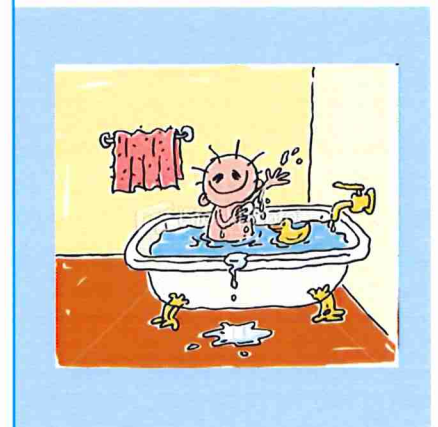
- La **imagen personal** es la forma en que nos ven los demás:

- La expresión de nuestra cara
- Si estamos aseados y bien vestidos
- La forma en que nos comportamos
- Tener un buen aspecto físico



- Podemos cuidar nuestra imagen haciendo lo siguiente:

- Alimentándonos bien.
- Haciendo ejercicio físico.
- Pensando cosas positivas (que nos gustan).
- Teniendo ropa que nos favorece.
- Organizando nuestro tiempo.
- Cuidando higiénicamente nuestro cuerpo.
- Cuidando nuestra ropa.
- Haciendo agradable nuestra vida cotidiana.
- Etc., etc., etc.

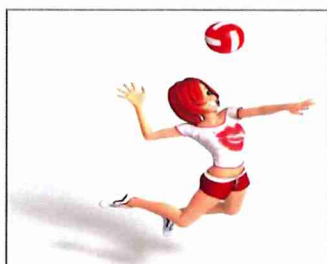


Cuidarnos lleva su trabajo, porque a veces es más fácil quejarnos que elegir cambiar.

Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Que hay que hacer para cuidarnos? Escribe:





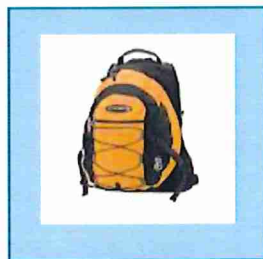






Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Que te pones para ir al colegio? Marca:



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Qué te pones primero? ¿y después? Escribe/Rodea:



1° _____

2° _____

3° _____

4° _____

5° _____

6° _____



zapatos



cazadora



jersey



calcetines



camiseta



pantalón



sujetador



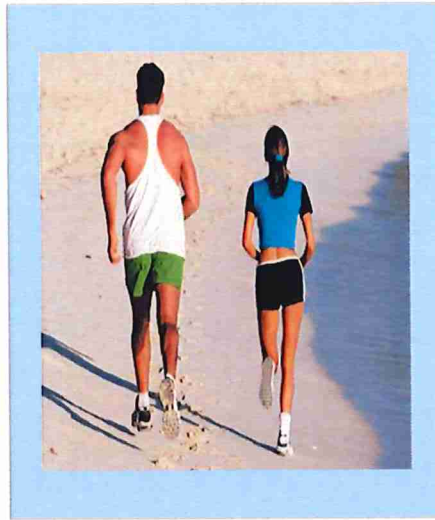
braga



calzoncillo

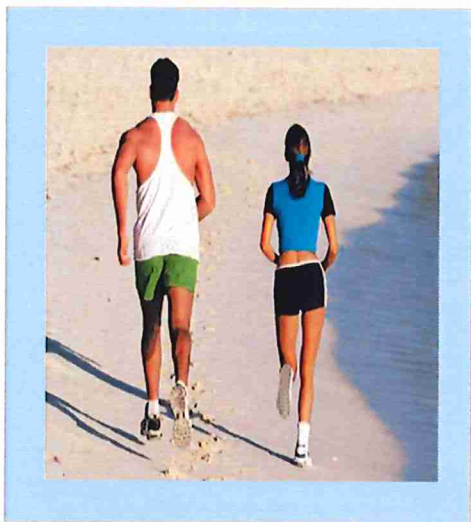
Hábitos de higiene e imagen personal

- ¿Qué te pones para hacer deporte? Marca:



Hábitos de higiene e imagen personal

• De estas prendas ¿Cuáles te pones para hacer deporte?
Escribe/Rodea:



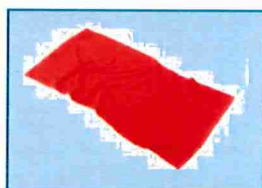
1° _____

2° _____

3° _____

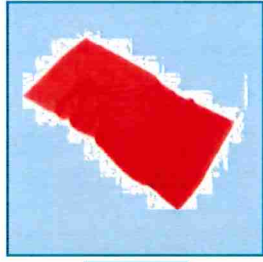
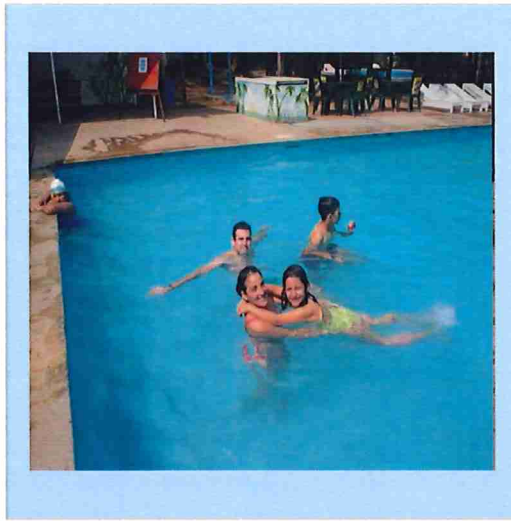
4° _____

5° _____



Hábitos de higiene e imagen personal

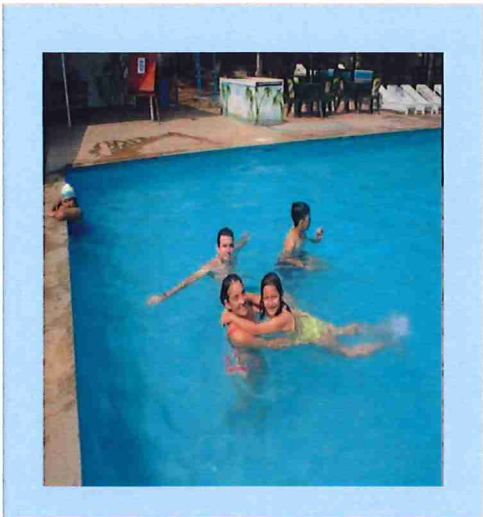
- ¿Qué te pones para ir a la piscina? Marca:



Hábitos higiene e imagen personal

• De estas prendas ¿Cuáles te pones para ir a la piscina?

Escribe/Rodea:



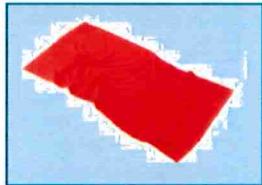
1° _____

2° _____

3° _____

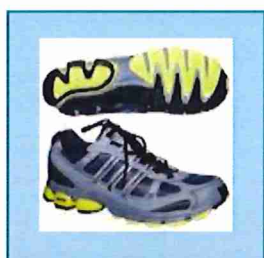
4° _____

5° _____



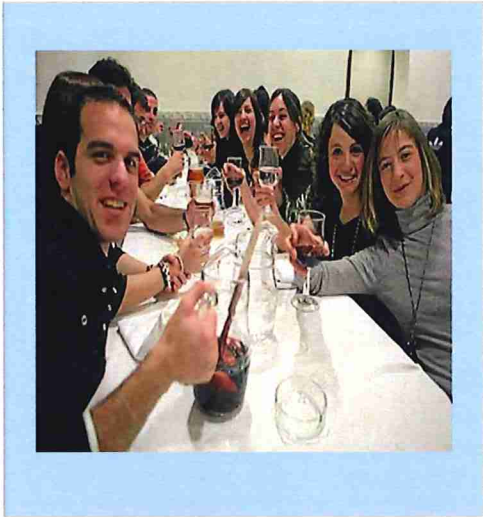
Hábitos de higiene e imagen personal

- ¿Qué te pones para ir a una cena? Marca:



Hábitos de higiene e imagen personal

• De estas prendas ¿Cuáles te pones para ir a una cena?
Escribe/Rodea:



1° _____

2° _____

3° _____

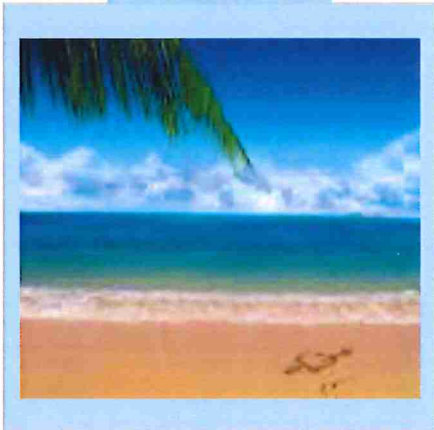
4° _____

5° _____



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo te vistes en verano? Escribe/Rodea:



1° _____
2° _____
3° _____
4° _____
5° _____



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo te vistes en invierno? Escribe/Rodea:



1° _____
2° _____
3° _____
4° _____
5° _____



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cuál es la ropa de chica? Escribe/Rodea:



1° _____
2° _____
3° _____
4° _____
5° _____



Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cuál es la ropa de chico? Escribe/Rodea:



1° _____

2° _____

3° _____

4° _____

5° _____



Hábitos de higiene e imagen personal

- De estas prendas ¿Cuáles te pones para ir al colegio si llueve? Escribe/Rodea:



1º

2º

3º

4º

5º



Hábitos de higiene e imagen personal

- De estas prendas ¿Cuáles te pones para ir al colegio si hace calor? Escribe/Rodea:



1°

2°

3°

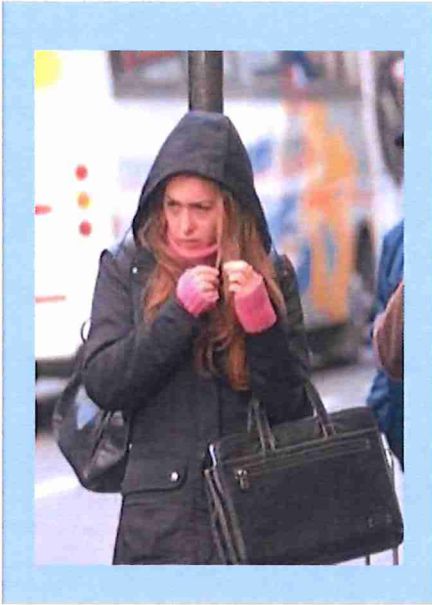
4°

5°



Hábitos de higiene e imagen personal

- De estas prendas ¿Cuáles te pones para ir al colegio si hace frío? Escribe/Rodea:



1º

2º

3º

4º

5º



Hábitos de higiene e imagen personal

Actividades de repaso

1. La imagen personal es ...

- a) la forma en que nos sentimos (tristes, contentos...)
- b) La forma en que nos ven los demás
- c) ninguna de las anteriores.

2. Señala verdadero o falso

- Tú puedes ver una imagen de ti, pero a veces no coincide con lo que ven los demás.
- La imagen corporal se puede crear y cambiar continuamente.
- Cambiar nuestra imagen corporal es muy sencillo.

3. Escribe tres cosas que tú puedas hacer para alimentarte mejor.

4. Escribe tres cosas que tú puedas hacer para tener mejor forma física.

Hábitos de higiene e imagen personal

1. Escribe dos cosas que tú puedas hacer para alimentarte mejor.

2. Escribe dos cosas que tú puedas hacer para tener mejor forma física.

3. Escribe dos cosas que tú puedas hacer para cuidar tu higiene.

4. Escribe dos cosas que tú puedas hacer para organizar tu tiempo.

5. ¿Qué ropa crees que te favorece más?

6. ¿Qué ropa no te favorece?

Hábitos de higiene e imagen personal

- **Marca con una X la respuesta más adecuada**

1. Noa toma mucha comida basura (hamburguesa, pizzas...) los fines de semana, sin embargo su médico le ha dicho que tiene un poco de sobrepeso y que debe cuidarse ¿qué puede hacer Noa?

Tener una buena higiene

Comer comida más sana

Organizar su tiempo



2. Rubén ha ido al dentista y le han encontrado varias caries ¿qué crees que le ha recomendado el dentista?

Que tiene que tomar alimentos con mucho azúcar

Que tiene que lavarse los dientes 3 veces al día

Que tiene que ducharse todos los días

3. Marta va a hacer el menú semanal, ella quiere comer más sano y no está segura cuales son esos alimentos ¿qué le aconsejarías?

Alimentos con mucha grasa

Alimentos con mucho azúcar

Frutas, legumbres y verduras



Hábitos de higiene e imagen personal

- **Marca con una X la respuesta más adecuada**

4. Rocío tiene que prepararse para una entrevista de trabajo, le han dicho que tiene que dar buena imagen ¿qué debe hacer?

- Comprarse ropa de marca
- Ir bien aseada y ponerse ropa limpia y que le siente bien
- Ir con ropa vieja

5. Me llamo Almudena y tengo muy mal despertar, hoy llegué a clase con muy mala cara y Sofía pensó que estaba enfadada con ella, además le contesté mal a la profesora, esto me suele pasar muchas veces ¿Qué puedo hacer?

- Pensar en cosas tristes
- Intentar tener una expresión (cara y voz) más agradable
- Pedir disculpas todo el tiempo

