

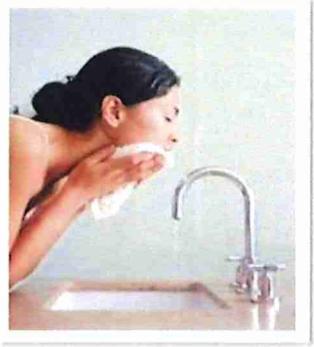
**Habilidades**

**Sociales**

**II**

# Hábitos de higiene e imagen personal

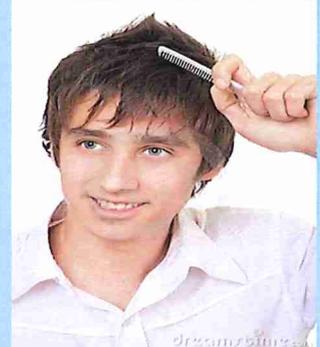
## ¿Qué vamos a trabajar?



Lavar la cara



Lavar las manos



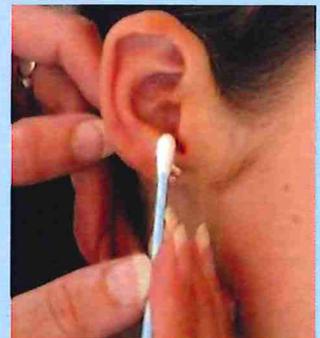
peinarnos



Lavar los dientes



Limpiar las gafas



Limpiar los oídos



Imagen personal

# Hábitos de higiene e imagen personal

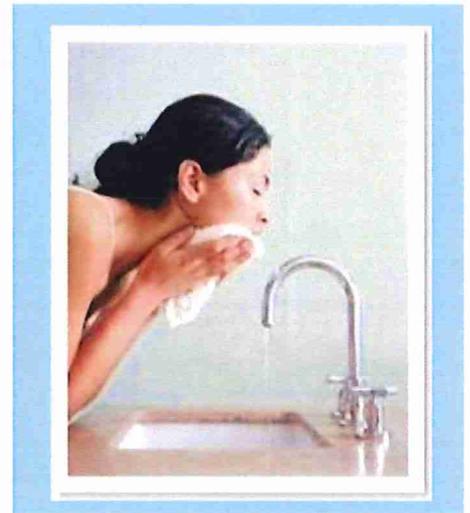
## • Lavarse las manos y la cara:

### 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

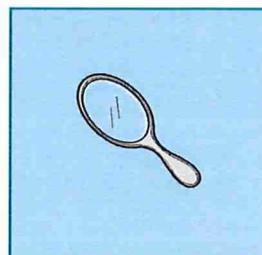
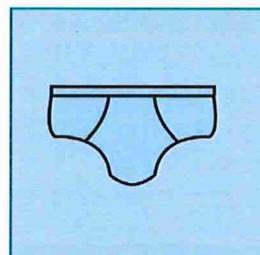
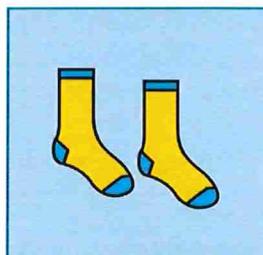
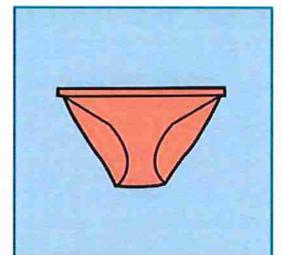
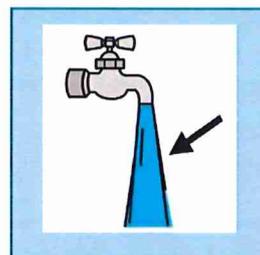
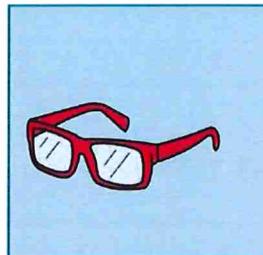
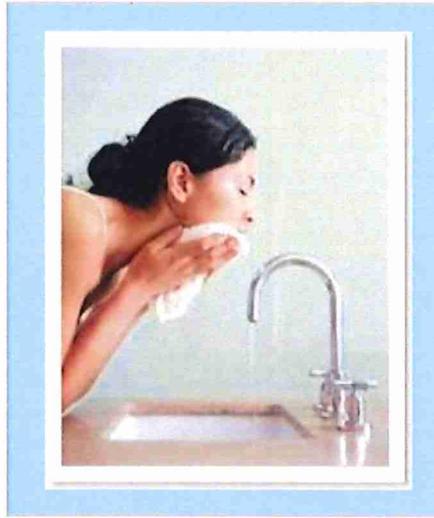


### ¿Cómo hacemos?

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

# Hábitos de higiene e imagen personal

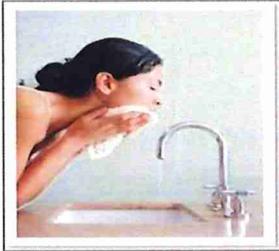
- Marca lo que necesites para lavarte la cara:



# Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos lavamos la cara? Escribe:

1º



---

---

---

---

2º



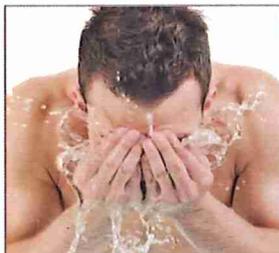
---

---

---

---

3º



---

---

---

---

4º



---

---

---

---

5º



---

---

---

---

# Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos lavamos las manos? Escribe:

1º



---

---

---

---

2º



---

---

---

---

3º



---

---

---

---

4º



---

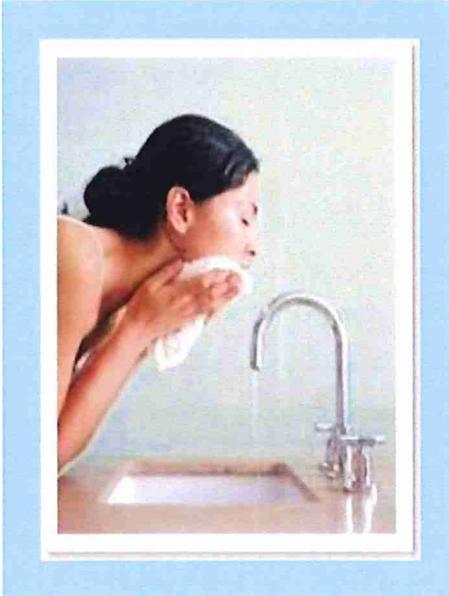
---

---

---

## Hábitos de higiene e imagen personal

- Para lavar la cara necesitamos... Escribe:



---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

¿Cómo lo hacemos?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

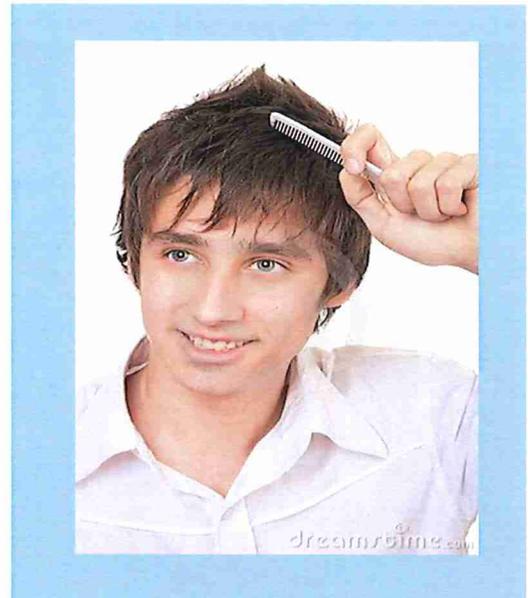
---

## Hábitos de higiene e imagen personal

### • Peinarse:

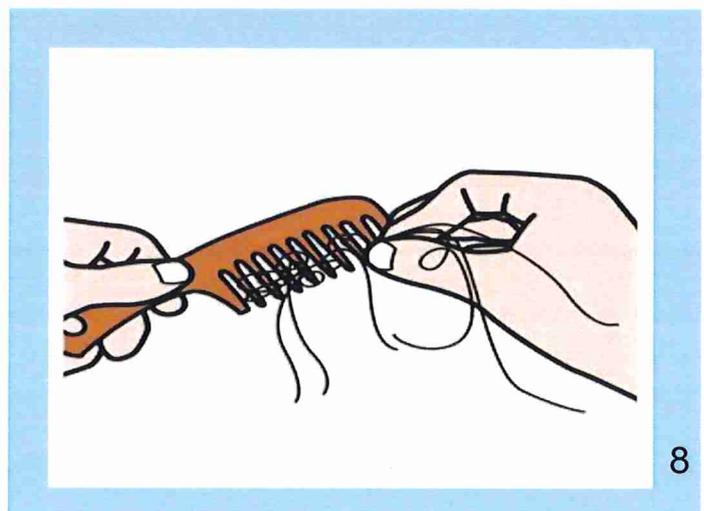
#### Necesitamos...

- ✓ 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

### • 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



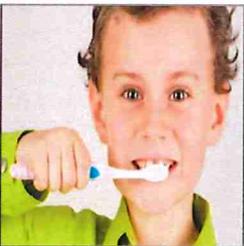
---

---

---

---

3º



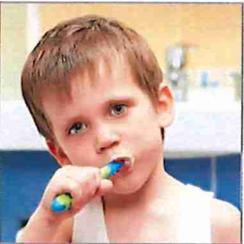
---

---

---

---

4º



---

---

---

---

5º



---

---

---

---

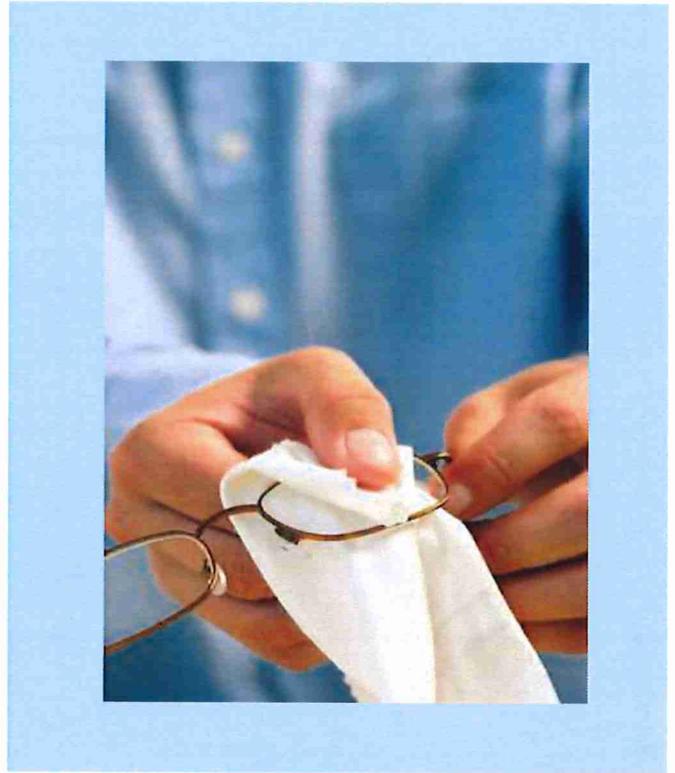
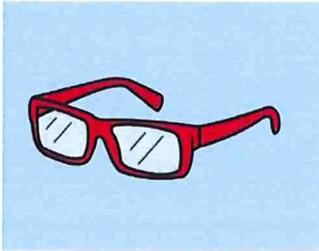


## Hábitos de higiene e imagen personal

### • 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



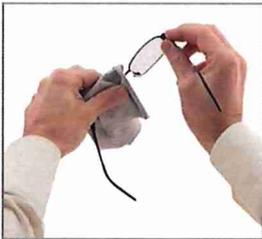
---

---

---

---

3º



---

---

---

---

4º



---

---

---

---



## Hábitos de higiene e imagen personal

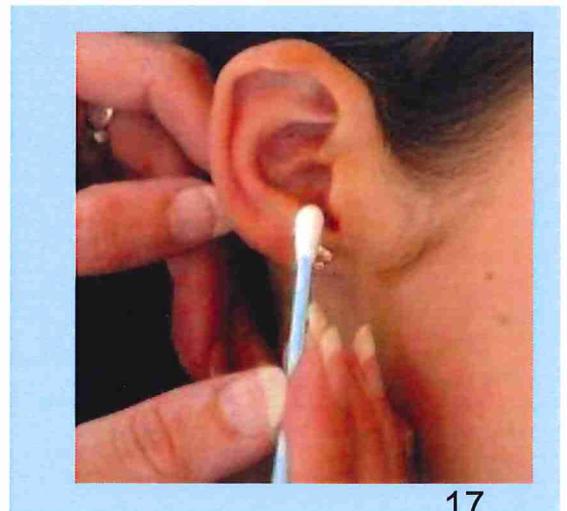
### • Limpiar los oídos:

#### Necesitamos...



#### ¿Cómo hacemos?

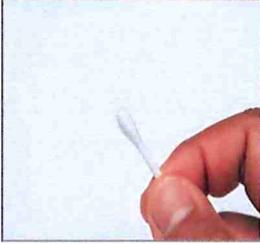
- ✓ Cogemos un bastoncillo.
- ✓ Metemos el bastoncillo en la oreja con cuidado de no meterlo muy para adentro y no hacernos daño.
- ✓ Limpiamos bien las dos orejas.
- ✓ Debemos limpiarnos las orejas después de ducharnos.
- ✓ Tiramos el bastoncillo en la papelera.



# Hábitos de higiene e imagen personal

• ¿Cómo nos limpiamos los oídos? Escribe:

1º



---

---

---

---

2º



---

---

---

---

3º



---

---

---

---

4º



---

---

---

---

5º



---

---

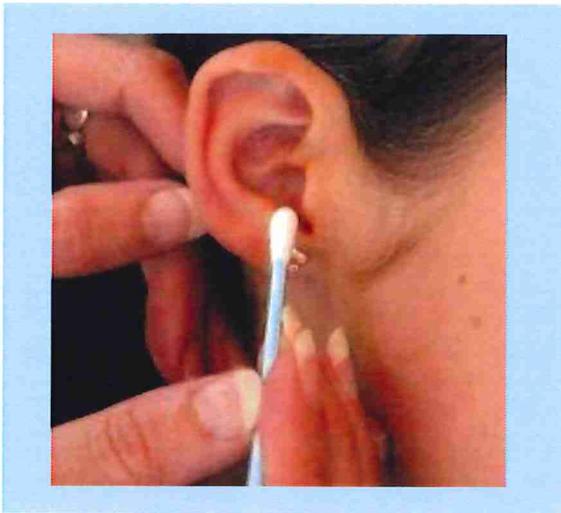
---

---



# Hábitos de higiene e imagen personal

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



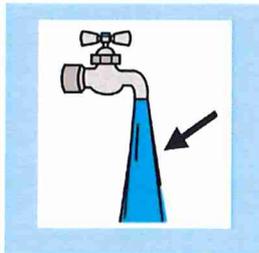
---

---

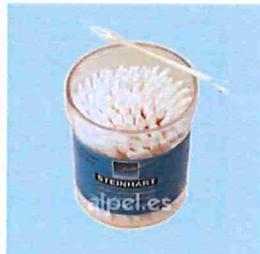
---

---

agua



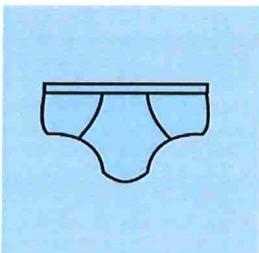
bastoncillos



jabón



calzoncillo



calcetines



bastoncillos



# Hábitos de higiene e imagen personal

## IMAGEN PERSONAL

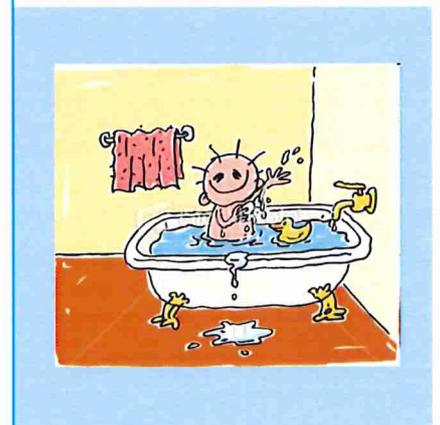
- La **imagen personal** es la forma en que nos ven los demás:

- 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:

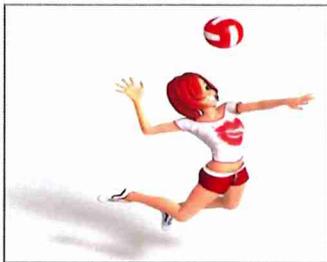


---

---

---

---

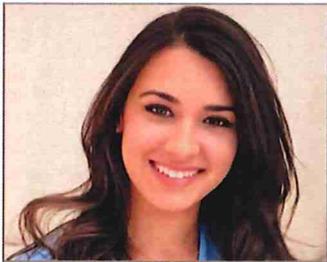


---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---



---

---

---

---

# 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



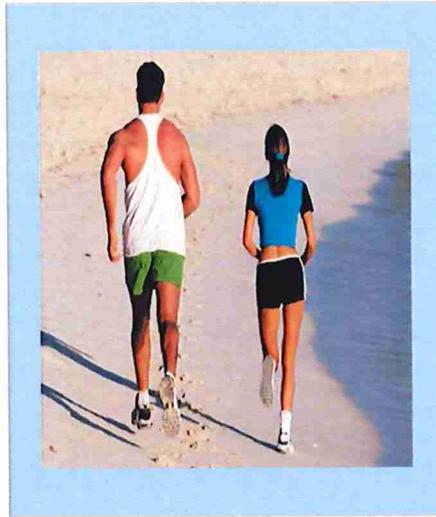
braga



calzoncillo

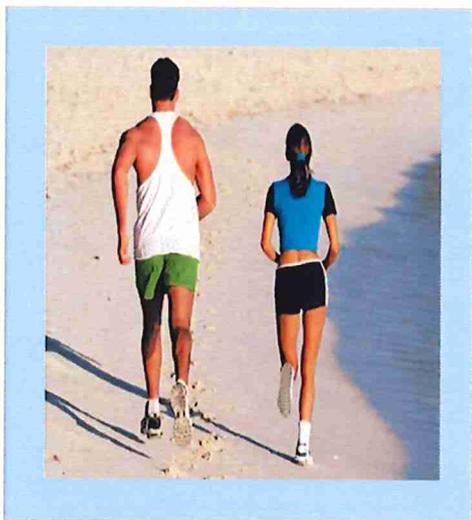
# Hábitos de higiene e imagen personal

- ¿Qué te pones para hacer deporte? Marca:



# Hábitos de higiene e imagen personal

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



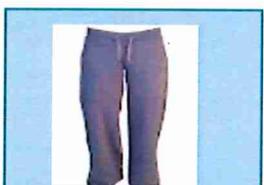
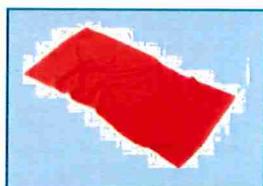
1° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

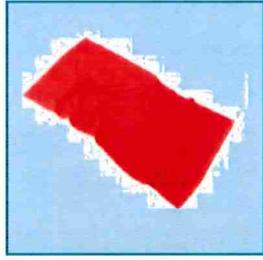
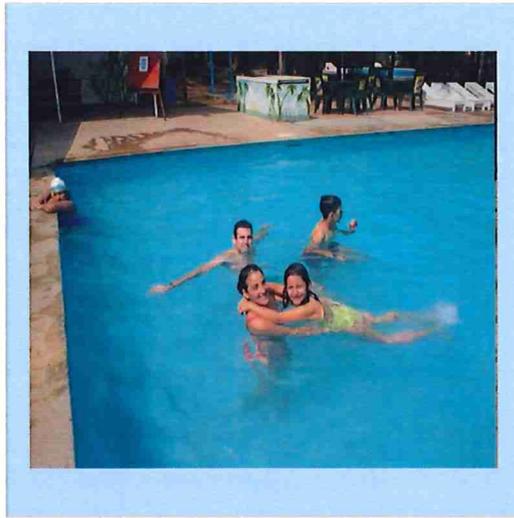
4° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



# Hábitos de higiene e imagen personal

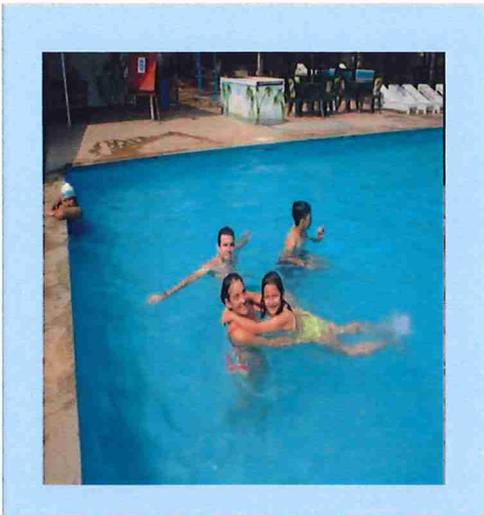
- ¿Qué te pones para ir a la piscina? Marca:



# Hábitos higiene e imagen personal

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

Escribe/Rodea:



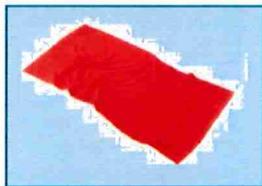
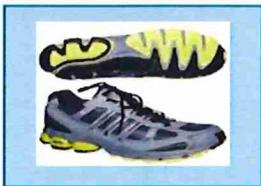
1° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

3° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

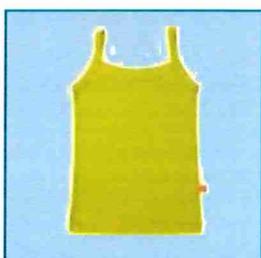
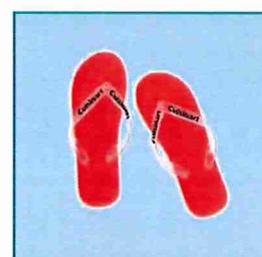
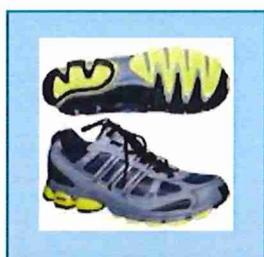
4° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



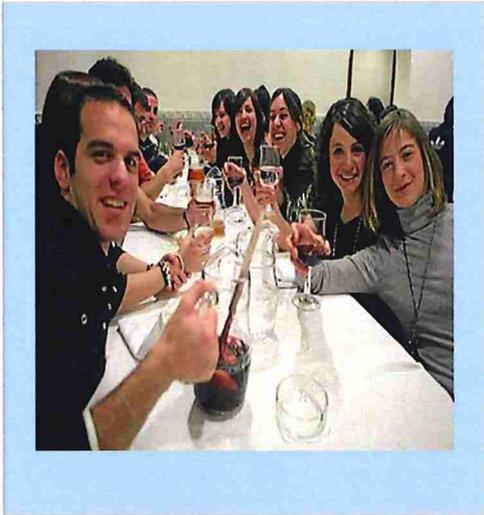
# Hábitos de higiene e imagen personal

- ¿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° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

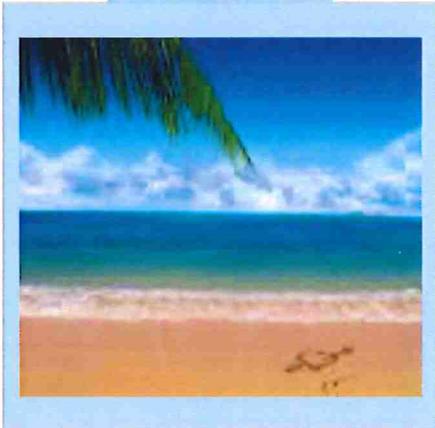
4° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

5° \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

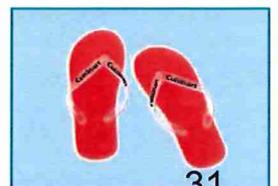


# Hábitos de higiene e imagen personal

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

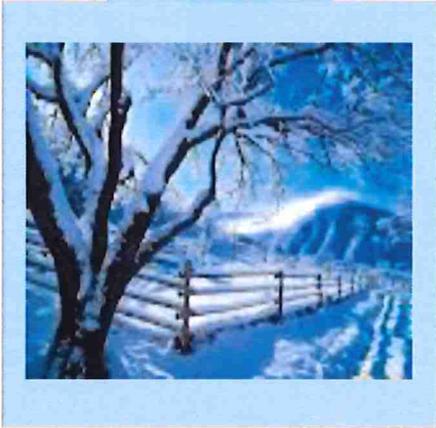


1° \_\_\_\_\_  
2° \_\_\_\_\_  
3° \_\_\_\_\_  
4° \_\_\_\_\_  
5° \_\_\_\_\_



# 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°

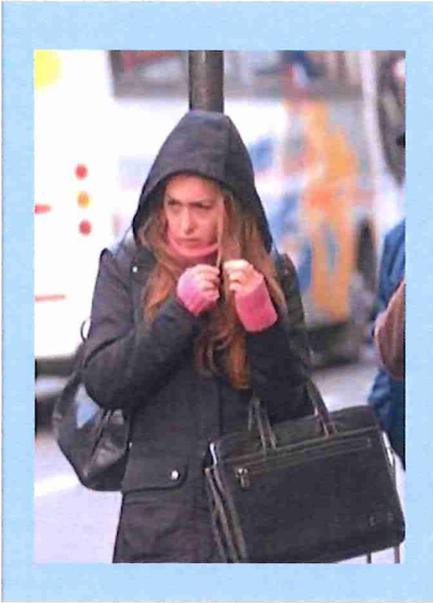
---

---



# 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

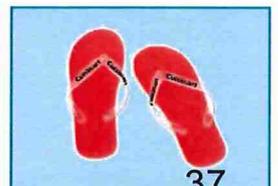
---

---

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

