

Seguro que durante estos días habéis oído hablar de la importancia que tiene el lavarse las manos. La OMS (Organización Mundial de la Salud) recomienda usar agua y jabón o un desinfectante de manos para mantener nuestro cuerpo limpio. Y es que la higiene personal es sinónimo de limpieza y de salud.

Además de esto, tenemos que tener en cuenta que no sólo es importante mantener limpio nuestro cuerpo, sino también nuestro entorno. Y es por esto que no podemos olvidarnos de limpiar esos rincones olvidados. ¿Qué me decís? ¿Os habéis hecho la cama hoy? ¿Habéis limpiado el polvo de vuestro cuarto? ¿Eres capaz de limpiar tu cuarto solito? Ahora te toca a ti ayudar en casa. ¡Tú puedes!

También, cuando limpias tu cuarto, barres, friegas o incluso haces la cama también estás haciendo ejercicio ya que activas tu cuerpo. Por ejemplo, barrer el cuarto, requiere de coordinación puesto que necesitamos realizar movimientos de forma precisa y correcta. También requiere de resistencia puesto que tenemos que resistir un esfuerzo prolongado durante mucho tiempo.

Tarea: haz una foto de tu cuarto. Pon el crono en marcha. Preparados, listos y ya. Haz la foto final. ¿Cuánto tiempo te ha costado? ¿Lo has hecho bien? ¡No hagas trampas! No vale hacerlo de cualquier forma. Para ayudar necesitamos hacerlo bien. Inténtalo todas las veces que lo necesites.