



Los hábitos de higiene personal  
que quiero desarrollar son:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----

Para generar hábitos higiénicos  
debo:

-----  
-----  
-----  
-----  
-----  
-----



## HIGIENE PERSONAL

La higiene personal se refiere al aseo o limpieza y cuidado de mi cuerpo.

Me aprecio y valoro y por eso me esfuerzo por verme y mantenerme bien limpio y sano.

Es importante ayudar para que en mi familia se mantengan unos buenos hábitos de higiene personal, para ello debemos realizar un baño diario, con adecuada limpieza de los orificios o huequitos que tiene mi cuerpo, orejas, nariz, genitales. Además se necesita mantener el cabello limpio, las uñas cortas y sin mugre, el lavado de dientes después de cada comida.

Para lograrlo es importante que en la casa se disponga de todos los útiles necesarios para el aseo: jabón, papel higiénico, cepillo de dientes, peinilla, toalla y toda la familia es responsable de hacer un buen uso de ellos.