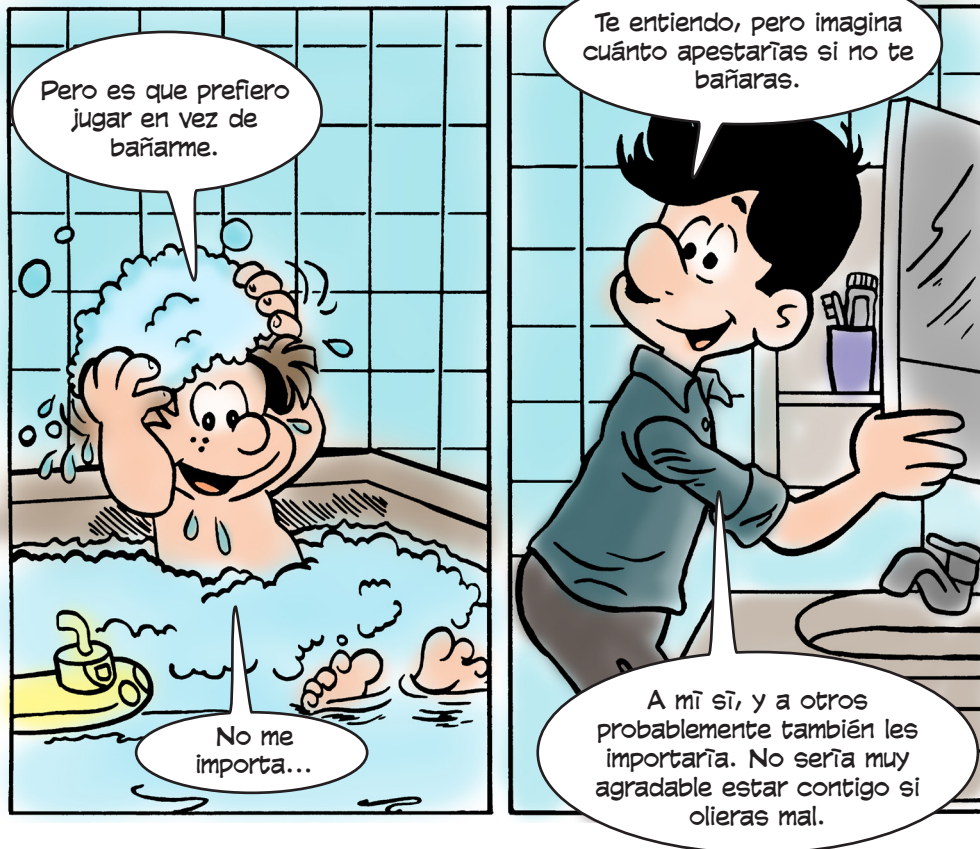
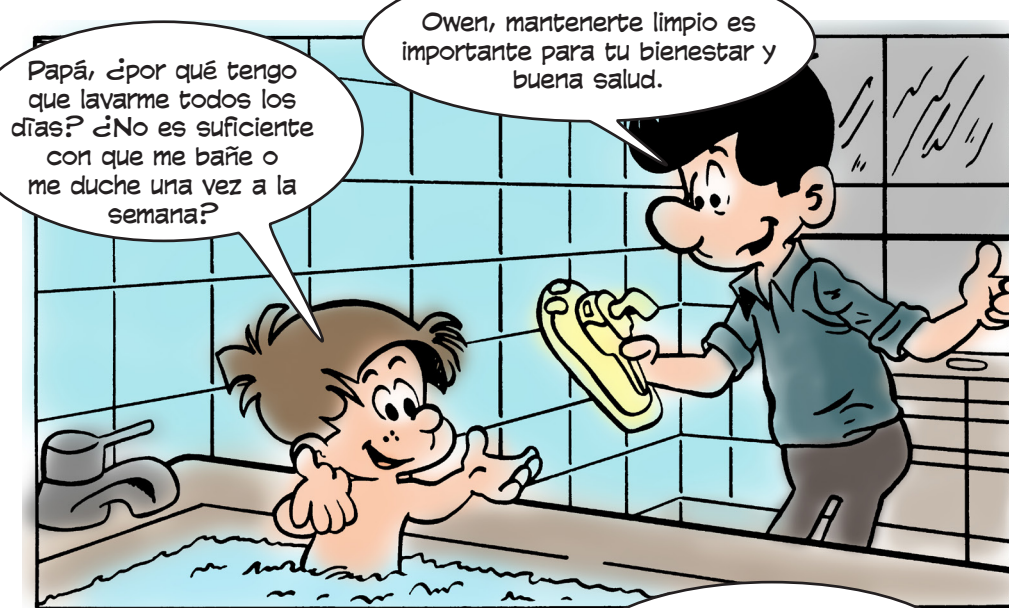


# Por qué es importante la higiene personal

¿Cuáles son los beneficios de una buena higiene personal?

- ⇒ La higiene te ayuda a mantenerte sano.
- ⇒ La limpieza combate los gérmenes y las enfermedades.
- ⇒ La higiene te ayuda a sentirte más optimista sobre tu persona y tu entorno.
- ⇒ Limpiar y ser ordenado, y estar aseado y limpio, muestra respeto hacia los demás.



La limpieza es una virtud que ayuda a mejorar tu vida y el ambiente que te rodea. Cuando eres diligente y limpias lo que desordenas o ensucias, contribuyes a mantener tu casa o espacio limpio y ordenado. Si dedicas un momento cada día para la higiene personal, ayudas a mantener tu cuerpo sano y fuerte.



A veces parece mucho trabajo realizar estas tareas, pero cuanto más las haces, más fáciles se vuelven. Crearás buenos hábitos de limpieza que te beneficiarán toda la vida.

Puedes hacer estas cosas para mantenerte limpio:

- ⇒ *Mantén tu cuerpo limpio.* Cepíllate los dientes, báñate, mantén tus manos y rostro limpios durante el día, cepíllate el pelo.
- ⇒ *Mantén todo ordenado.* Guarda tus juguetes, libros y materiales escolares después de usarlos. Dobra tu ropa y guárdala donde debe ir. Haz tu cama.
- ⇒ *Límpiate después de usar el baño.* Tira de la cadena después de usarlo. Siempre lávate las manos bien después de usar el inodoro, y recuerda secarte las manos con la toalla de mano.