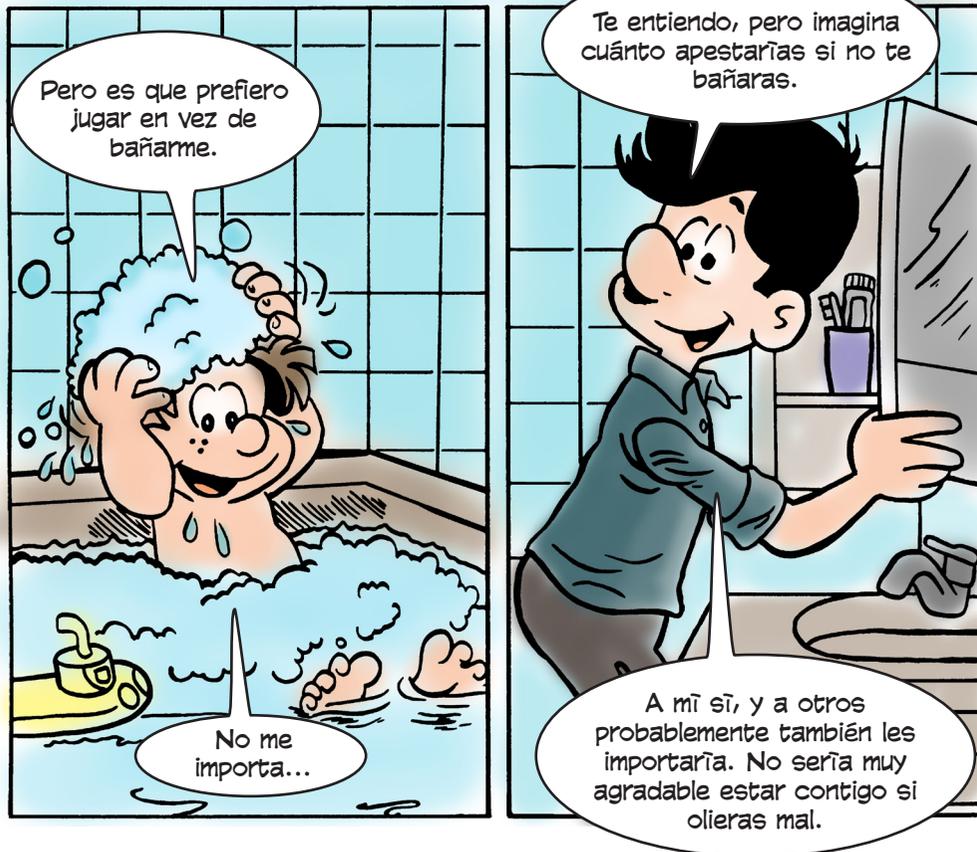


# Por qué es importante la higiene personal

¿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.



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.

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.