



Asignatura : ORIENTACIÓN  
Curso : Ciclo Laboral  
Nombre Profesora : María Clara Alarcón Morales  
Objetivo de la clase : Identificar y practicar, en forma guiada, conductas protectoras y de autocuidado.  
Contenido : Crecimiento personal  
Habilidades a trabajar : Identificar y practicar  
Nº de semana :S3

### INICIO

Te invito a reflexionar, identificar y practicar, en forma guiada con tu familia, permanentemente, conductas protectoras y de autocuidado en relación a: Hábitos Higiénicos.

### DESARROLLO

#### **Hábitos higiénicos:**

**Higiene Personal** se refiere a la limpieza y el aseo del cuerpo.

**Hábitos** tan cotidianos son esenciales para prevenir enfermedades.

En otras palabras, los **hábitos** de higiene son los que nos permiten vivir con buena salud y mantener una mejor calidad de vida.

Es de suma importancia:

- \* Lavarse las manos y las uñas.
- \* Tomar una ducha o baño diario.
- \* Cuidar correctamente el cabello.
- \* Cepillarse los dientes tras cada comida.
- \* Mantener la **higiene** en el WC.



- Cada una de estas actividades deben ser realizadas permanentemente por las personas.
- El no realizarlas trae consecuencias como:
  - Enfermedades
  - Una de las primeras y más notorias consecuencias de la falta de higiene personal es la aparición de un fuerte y desagradable olor corporal.

### **Beneficios del Aseo Personal:**

- Mantiene la piel libre de infecciones.
- Previene infecciones en los genitales.
  - Elimina gérmenes.
  - Nos mantiene siempre limpios.
- Ayuda a **tener** una buena presentación.
- Ayuda a sentirse seguro de uno mismo.
- Se acercan más personas a nuestro lado.
  - Es bueno para la salud.

### **CIERRE**

**• RESPONDE:**

1.-	¿Cuántas veces a la semana te bañas?	
2.-	¿Cuántas veces al día te lavas los dientes?	
3.-	¿Cuántas al día te lavas las manos?	
4.-	¿Cuántas veces a la semana te lavas el pelo?	

**Te has informado sobre la importancia de higiene para nuestro cuerpo y nuestra salud.**

**OJALÁ SEA UN HABITO EL REALIZAR TODAS LAS TAREAS  
CORRESPONDIENTES DE HIGIENE PERSONAL, SI NO ES ASÍ SIEMPRE HAY  
TIEMPO PARA EMPEZAR, POR TU BIENESTAR PERSONAL.**