

## CONSEJOS SOBRE

## HIGIENE PERSONAL

UN BUEN DESCANSO Y UN BUEN ASEO PERSONAL  
TE AYUDAN A VIVIR SANO Y FELIZ

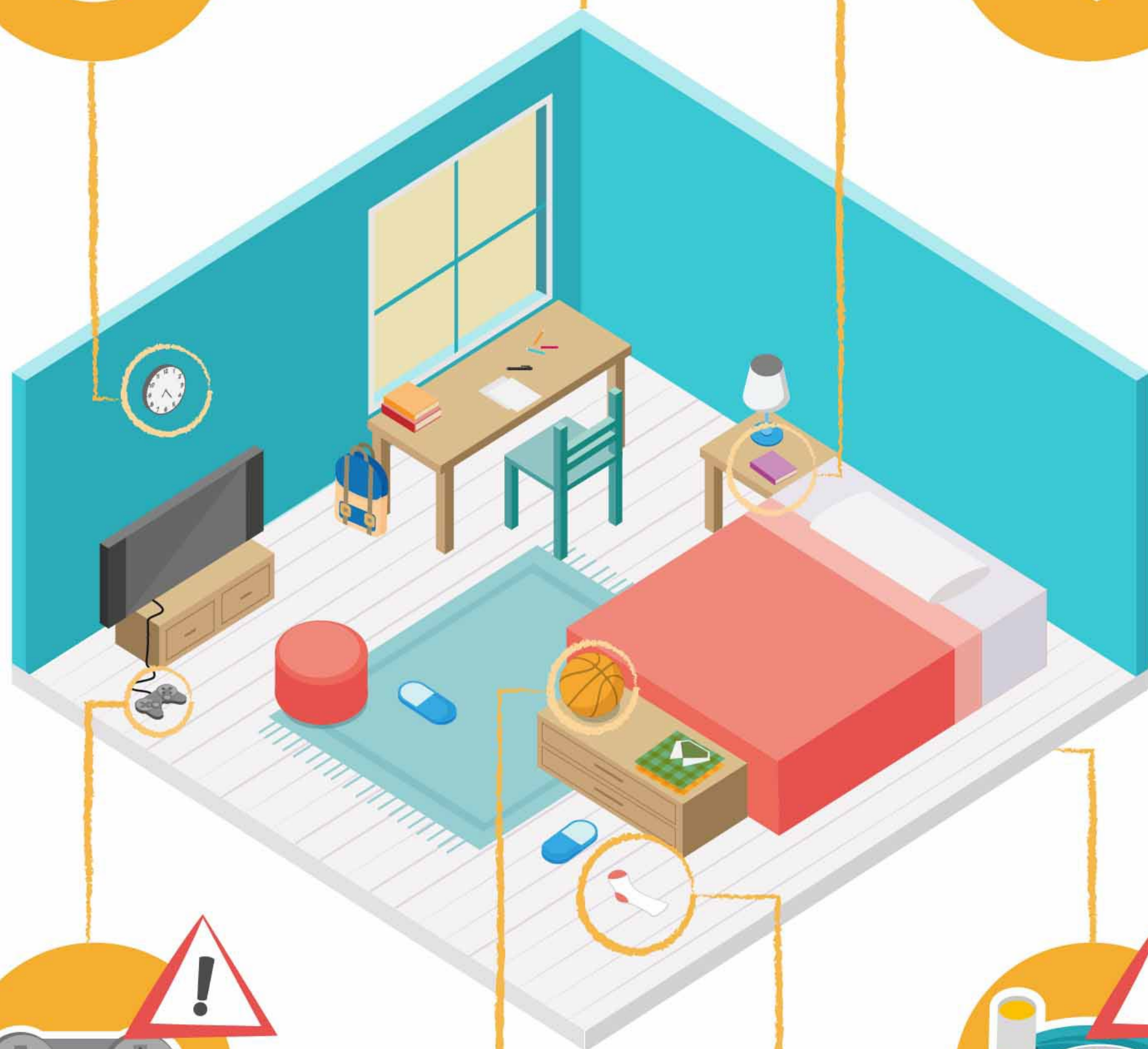
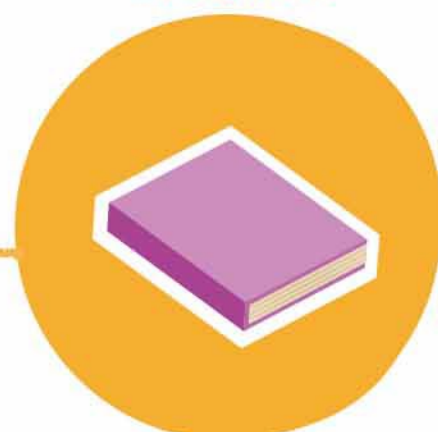
## DORMIR BIEN

Mantén el dormitorio con una  
temperatura entre 18° y 25°

Respetar siempre  
el mismo horario para  
acostarte y levantarte.



Lee un poco antes  
de dormir, te ayudará  
a relajarte.



Evita jugar  
a la videoconsola  
o ver la televisión  
justo antes de acostarte.



Evita las digestiones  
pesadas por la noche.



Haz ejercicio a diario.



Ordena tu cuarto  
y recoge tu ropa.

## ASEO PERSONAL

## DÚCHATE



Dúchate a diario para estar bien  
aseado y activar tu circulación  
y tu cerebro.

## CUIDA TUS DIENTES



Cepíllate los dientes, la lengua y las encías  
después de cada comida,  
tres minutos con un cepillo manual  
y dos minutos con uno eléctrico.

## CEPILLA TU PELO



Vigila tu pelo y no compartas  
cepillos ni gorros.  
Los piojos siempre están al acecho y  
pasan muy rápido de una cabeza a otra.

## LÁVATE LAS MANOS



Lávate las manos antes y después  
de cada comida.  
¡Un 80% de las infecciones se  
producen por tener las manos sucias!