IMAGEN PERSONAL E HIGIENE

AVESID EduTka

Versión Lectura Fácil

Imagen personal

La imagen personal es lo primero que los demás ven de nosotros.

¿Qué es imagen personal?

Es la imagen que mostramos en nuestro aspecto físico y nuestro comportamiento.

TRANSMITIR IMAGEN PERSONAL

1. ASPECTO FÍSICO

- HIGIENE
- FORMA DE VESTIR

2. COMPORTAMIENTO… SER

- AMABLE, RESPETUOSO
- EDUCADO, ETC.

La imagen personal

¿Cómo se transmite la imagen personal?

Imagen

Lo que pueden percibir de nosotros, nuestra personalidad, entusiasmo y actitud hacia el trabajo.

Gestos y ademanes

Transmiten nuestra educación, suavidad, sutileza, agresividad, temple y otras características personales.

Postura

Denota interés, seguridad, optimismo y atención.

Comportamiento

Envía mensajes de cómo somos, lo que nos gusta o disgusta.

Si cuidamos la manera de vestir y nuestra higiene corporal,

nos sentiremos a gusto con nosotros mismos y transmitiremos una imagen personal positiva.

¿Por qué es importante tener una buena imagen personal?

- ✓ Nos ayuda a relacionarnos con los demás.
- ✓ Hacer amigos.
- ✓ Encontrar trabajo.
- ✓ Participar en actividades, etc.

Al ofrecer una buena imagen, los demás…

Se sentirán cómodos con nosotros

Nos tratarán con amabilidad

Nos escucharán y aceptarán nuestras opiniones

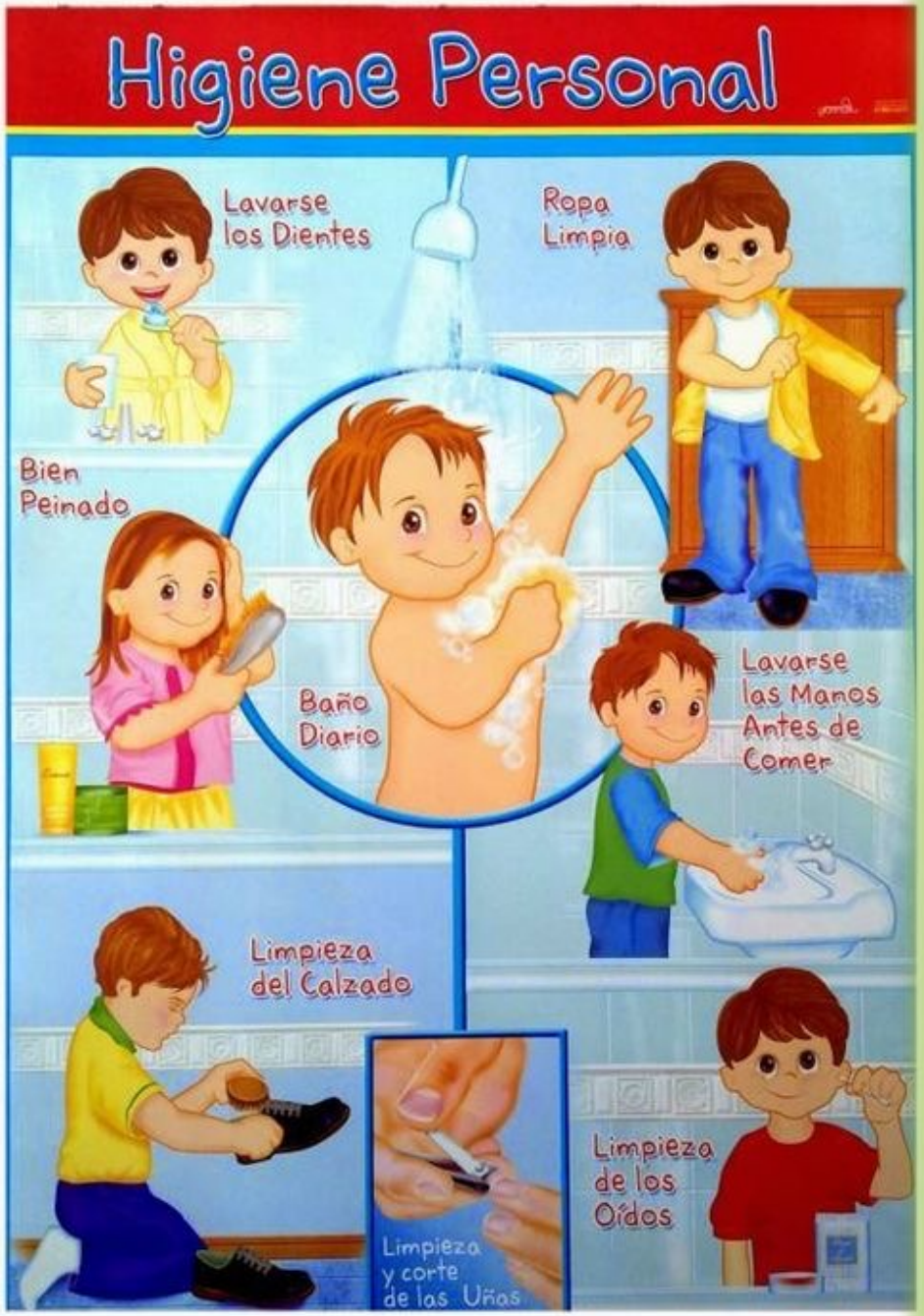
Confiarán en nosotros

Imagen personal que transmitimos

¿Qué es la higiene?

Es la limpieza y el cuidado de nuestro cuerpo.

AVESID



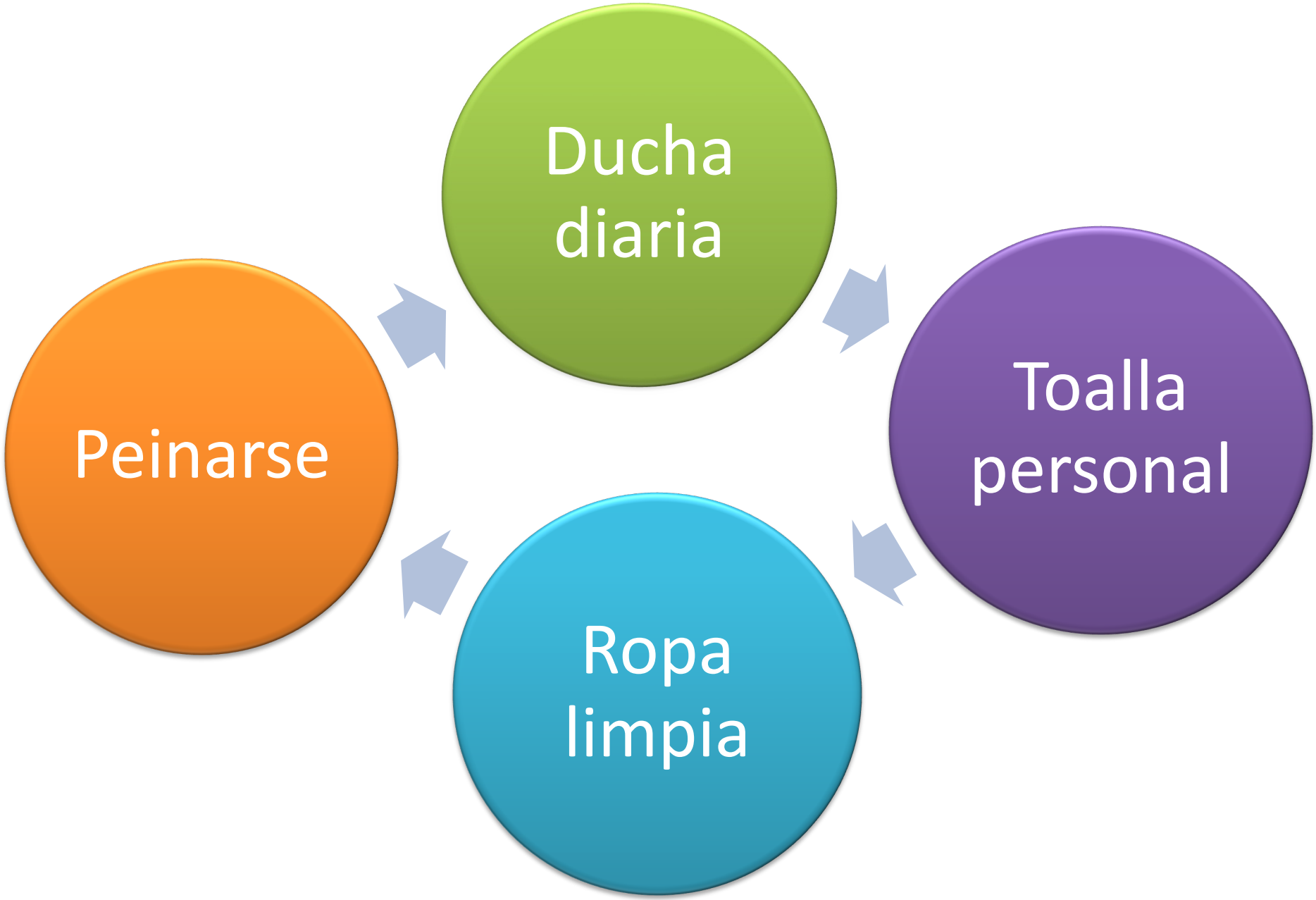
Tener hábitos de higiene nos ayuda a estar sanos

Si estás limpio
te sentirás mejor
y le agradarás
más a los
que están
cerca de tí.

¿Qué necesitamos para cuidar nuestra higiene?

Principalmente necesitamos agua y jabón.
Es muy importante dedicarle tiempo a la higiene y así cuidar nuestro cuerpo

CUIDAR NUESTRO CUERPO



CONSEJOS PARA CUIDAR NUESTRO CUERPO

- CEPILLARSELOS DIENTES

- CAMBIO DIARIO DE ROPA INTERIOR

- CORTARSE LAS UÑAS

- LAVAR BIEN LAS MANOS

Debemos lavarlas bien Con agua y jabón constantemente.

M
A
N
O
S

POR TU SALUD ... LAVA TUS MANOS

Boca y dientes:

Debemos cepillarnos los dientes por lo menos 3 veces al día, para evitar las caries.

También es importante limpiar la lengua.

La Ducha

- **Nos permite estar limpios**
- **Nos evita los malos olores**

•Limpiar bien todas las partes del cuerpo, especialmente:
Orejas, cuello, axilas, genitales, pies, ombligo y cabello

HIGIENE DURANTE LA MENSTRUACIÓN

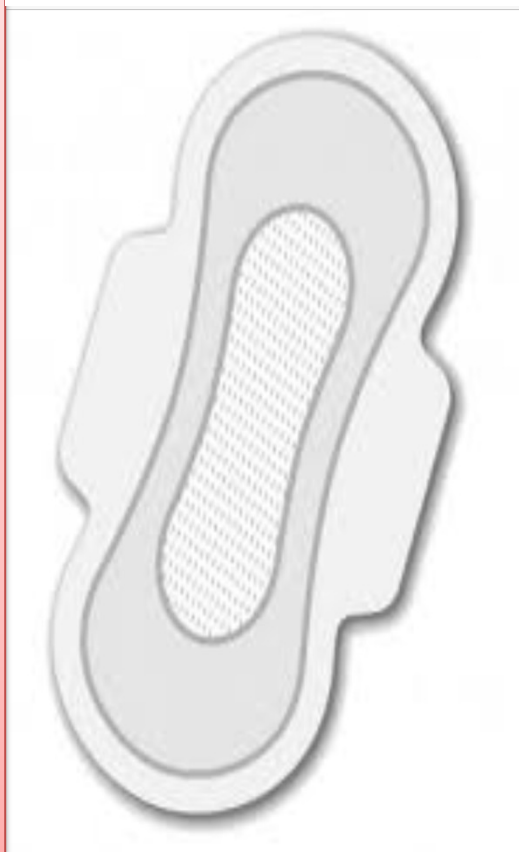


IMAGEN PERSONAL E HIGIENE	V	F
La imagen personal es lo primero que los demás ven en nosotros		
Debemos tener un comportamiento respetuoso		
La imagen personal adecuada nos aleja de nuestros amigos		
Para mantenernos sanos debemos bañarnos sólo los fines de semana		
La higiene es la limpieza y cuidado de nuestro cuerpo		
Los elementos principales de la higiene son el agua, y el jabón		
El uso de champú y desodorante es dañino para nuestro cuerpo		
Debemos cortar las uñas periódicamente		
La higiene personal debe ser una rutina diaria		
Lavarse las manos ayuda a prevenir el coronavirus		

VESTIR DE FORMA ADECUADA

Es importante para tener buena imagen personal y causar buena impresión

Debemos usar ropa limpia

Usar ropa que se corresponda con el lugar donde estemos

Usar ropa de acuerdo a las condiciones del clima

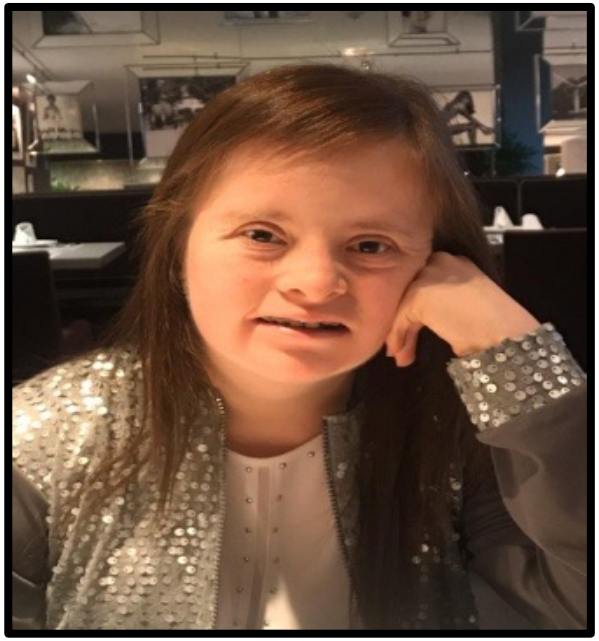
CUIDADO DE NUESTRA ROPA

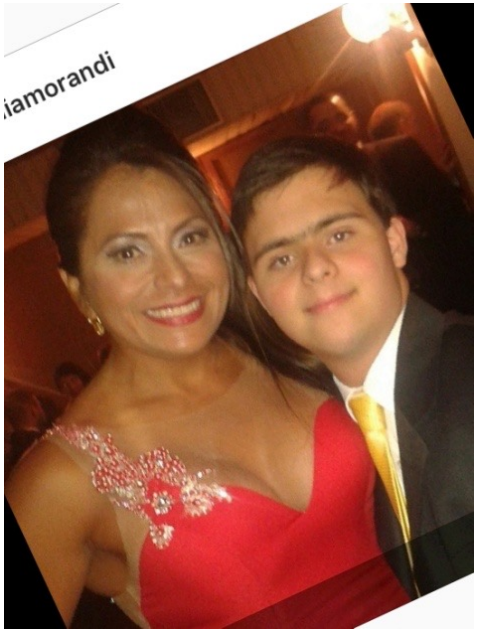
Debemos lavar bien la ropa, utilizando productos de acuerdo a la tela de la prenda de vestir

Coser y reparar la ropa cuando sea necesario. Por ejemplo cuando se cae un botón, se rompe el cierre, coser el ruedo, etc.

ROPA ADECUADA PARA CADA OCASIÓN

Debemos vestirnos según el lugar a donde vamos, a la ocasión y también al clima.





¿QUÉ ME PONGO?

Ropa: Prenda para cubrir nuestro cuerpo

- ✓**Ropa de vestir: boda, entrevista de trabajo.**

- ✓**Ropa de diario (casual): se mezcla lo formal y lo informal. Ir al cine, salir con amigos, etc.**

- ✓**Ropa deportiva: para eventos deportivos**

¿Qué me pongo?

BODA	
CINE	
PLAYA	
MONTAÑA	
ESTAR EN CASA	