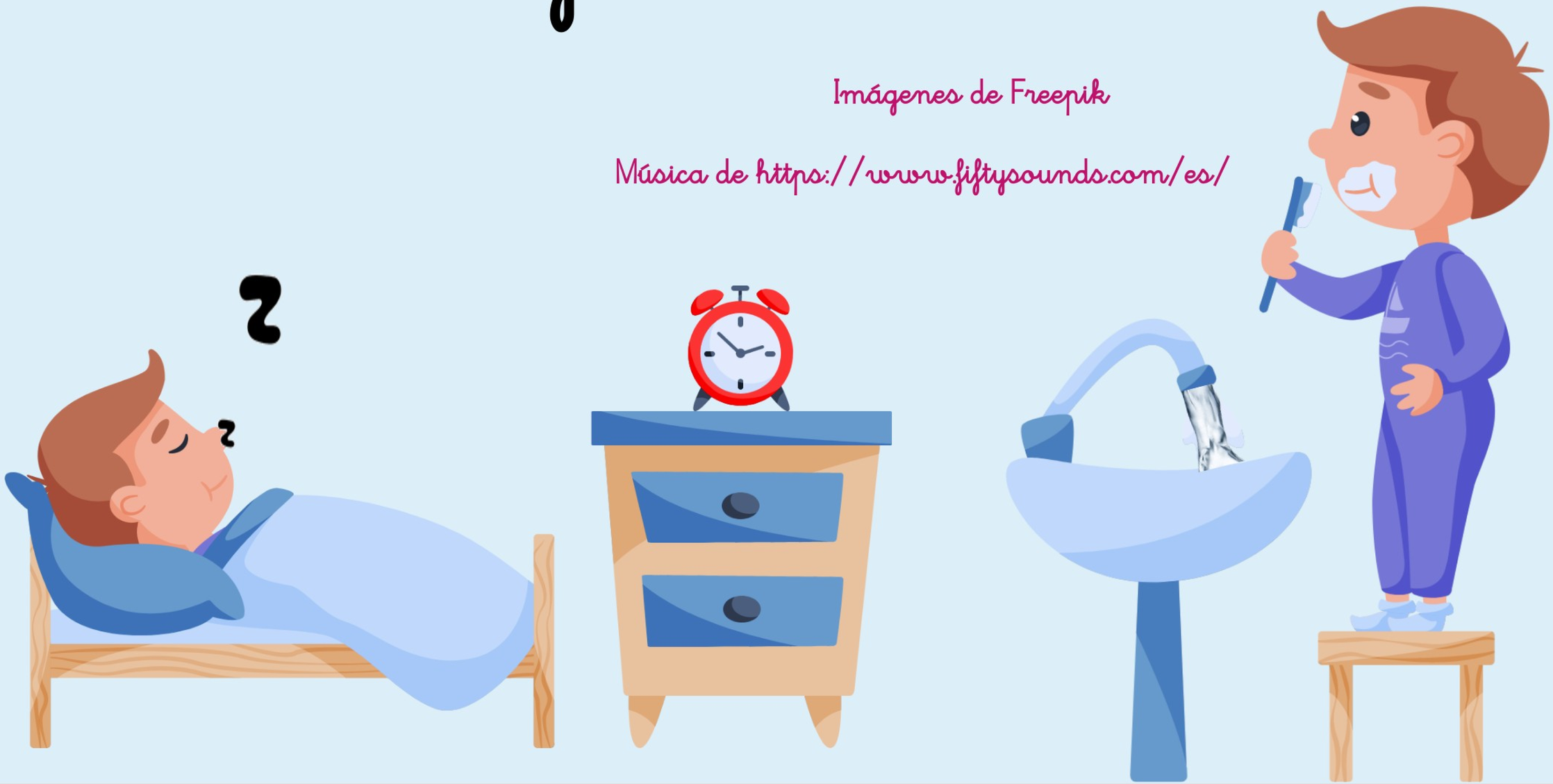
El aseo y el descanso

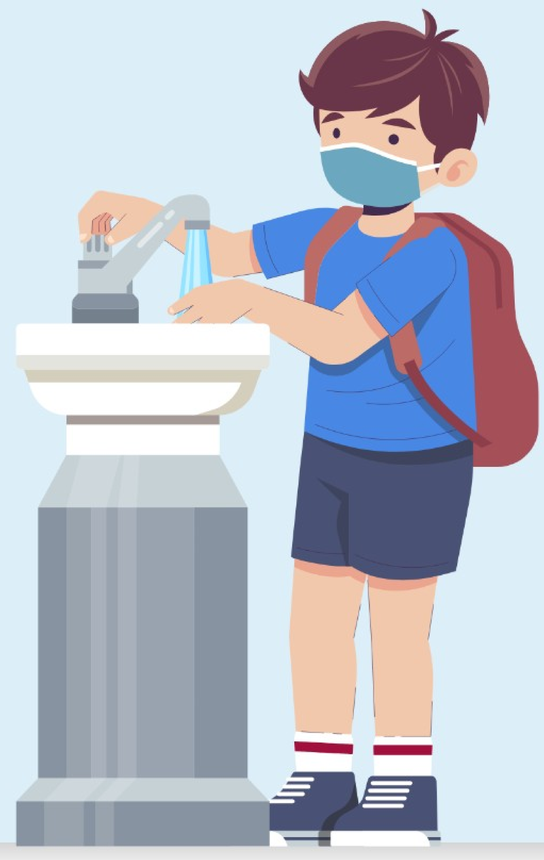
Imágenes de Freepik

Música de https://www.fiftysounds.com/es/



El aseo es muy importante porque previene de infecciones.

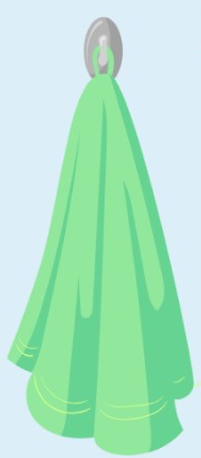
La higiene son hábitos que se tienen que realizar diaramente para mantener nuestro cuerpo limpio y sano.



1. Lavado de manos constantemente.
Siempre antes de comer, después de jugar y de ir al baño.

2. Bañarse todos los días.

Utensilios de aseo

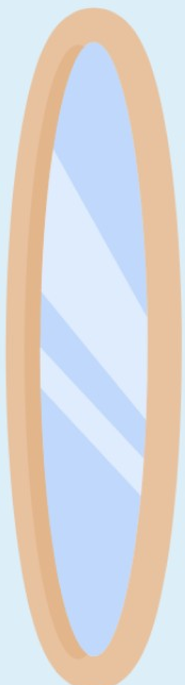


toalla

jabón

Esponja

3. Después del baño, hay que ponerse ropa limpia y peinar el cabello.



Utensilios de aseo

Espejo

Peine

4. Cepillar los dientes, siempre después de comer.

5. Cortarse las uñas.

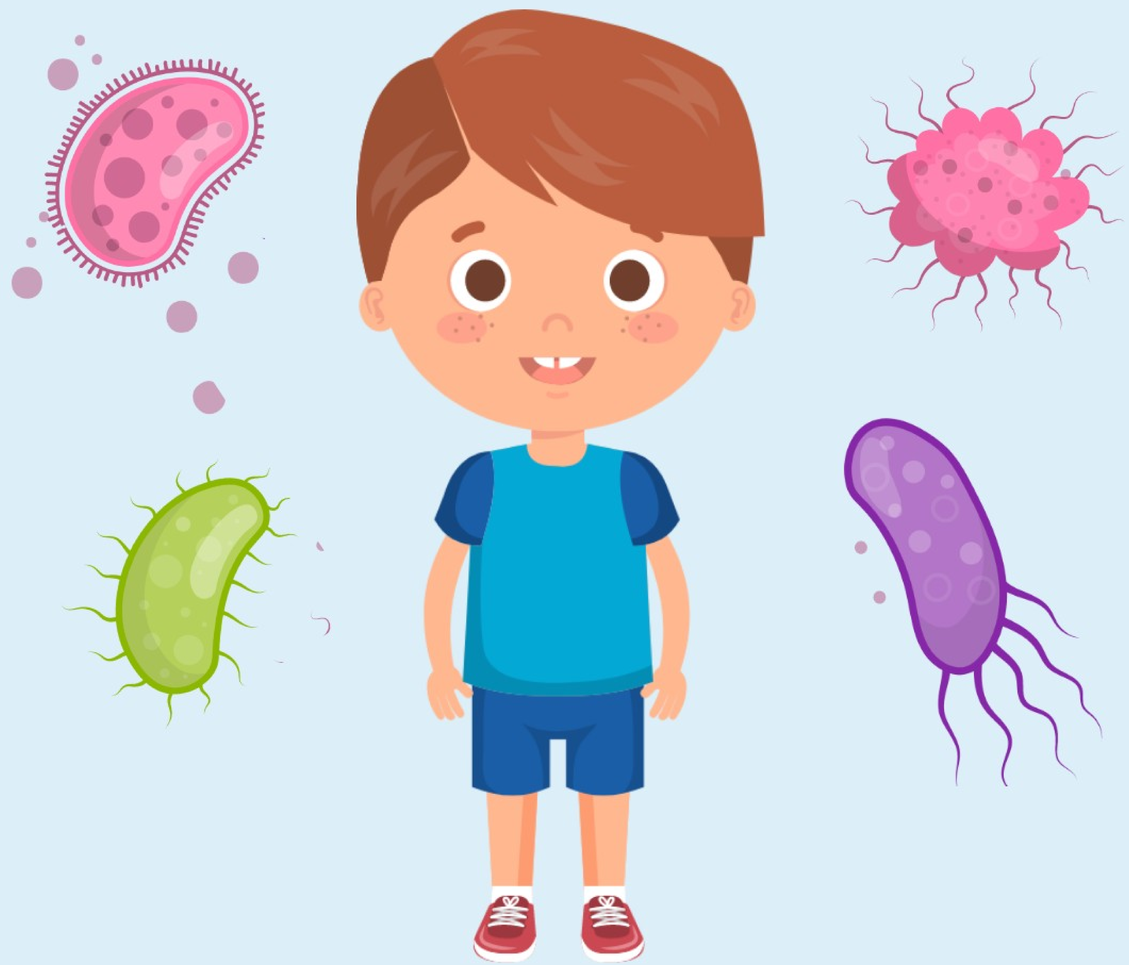
Utensilios de aseo

Pasta dental

Cepillo de dientes

Cortauñas

Mantener el cuerpo limpio nos protegen de virus y bacterias.



El descanso es muy importante para la salud.

A lo largo del día vamos gastando toda nuestra energía.

Jugando.

Realizando deporte.

Y haciendo deberes en la escuela.

Esa energía se recupera mientras duermes.

Horas de descanso

0-3 años	16 horas
3-6 años	11 horas
6-12 años	10 horas

En caso de no descansar bien o lo suficiente estás más nervioso, tienes dificultades de atención, de memoria y de aprendizaje.

Antes de ir a la cama evitar la actividad física y el uso de medios tecnológicos.

RECUERDA

Descansar las horas necesarias

Aseo y limpieza diaria

Autora:
Noelia del Pino Suárez Marrero

Obra publicada con Licencia Creative Commons
Atribución-- Compartir igual 4.0 España