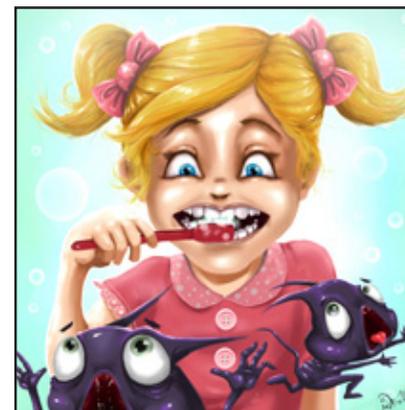


CONCURSO DE HIGIENE PERSONAL

¿TE RECUERDAN TUS PADRES QUE HAGAS ALGUNA DE LAS SIGUIENTES TAREAS? HAZ UNA MARCA EN LA COLUMNA QUE MEJOR VA CONTIGO.

¡A SUMAR LOS PUNTOS Y VER TU PUNTAJE!

	Casi siempre (4 puntos)	Con frecuencia (2 puntos)	A veces (1 punto)	Casi nunca (0 puntos)
• ¿Te cepillas los dientes al menos dos veces al día?				
• ¿Te enjuagas la boca con agua después de cada comida?				
• ¿Te lavas las manos con agua y jabón cada vez que vienes de afuera?				
• ¿Te lavas las manos con agua y jabón luego de usar el baño?				
• ¿Te lavas las manos con agua y jabón antes de cada comida?				
• ¿Te fijas si tienes las uñas sucias, y en ese caso, te las limpias?				
• ¿Notas cuando tienes que cambiarte de ropa y lo haces?				
• ¿Recuerdas que debes ducharte al volver todo sudado de jugar en el parque?				
• ¿Mantienes tu cabello bien peinado y limpio?				



- 30 A 36 PUNTOS: ¡BUEN TRABAJO! ¡SIGUE ASÍ!
- 25 A 30 PUNTOS: SE NOTA QUE LO ESTÁS INTENTANDO. ¡CONTINÚA PROGRESANDO!
- 10 A 25 PUNTOS: DURANTE EL PRÓXIMO MES, HAZ UN ESFUERZO PARA DAR ESTOS PASOS Y CONVERTIRLOS EN RUTINAS DIARIAS. SI NECESITAS AYUDA, COLOCA RECORDATORIOS EN LUGARES CLAVE, O PÍDELE A TUS PADRES QUE TE LOS RECUERDEN.
- 0 A 10 PUNTOS: HABLA CON TUS PADRES SOBRE CÓMO CULTIVAR ESTOS HÁBITOS SIN QUE ELLOS SE VEAN EN LA OBLIGACIÓN DE TENER QUE RECORDARTE LAS COSAS.

¿HAS RESPONDIDO CON UN «A VECES» O UN «CASI NUNCA» EN ALGUNO DE LOS PUNTOS? HAZ UN ESFUERZO PARA ESTABLECER BUENOS HÁBITOS DE HIGIENE Y CUIDADO PERSONAL, Y VUELVE A REALIZAR ESTA EVALUACIÓN DENTRO DE UNA SEMANA O UN MES PARA VER CUÁNTO HAS PROGRESADO.

LEER «CUIDADO DEL TEMPLO» COMO UN RECORDATORIO DE LA IMPORTANCIA DE CUIDARSE A UNO MISMO.