

# **HIGIENE Y AUTOCUIDADO**

PROGRAMA DE INTEGRACIÓN ESCOLAR  
TERAPEUTA OCUPACIONAL - YAZMIN VILCHES M.

# INDEPENDENCIA A LA HORA DE BAÑARSE!



La independencia al bañarse se puede comenzar a desarrollar desde los 4 años. Al inicio debe ser con supervisión, apoyo e instrucciones verbales, hasta lograr la independencia total entre los 6 y 9 años.

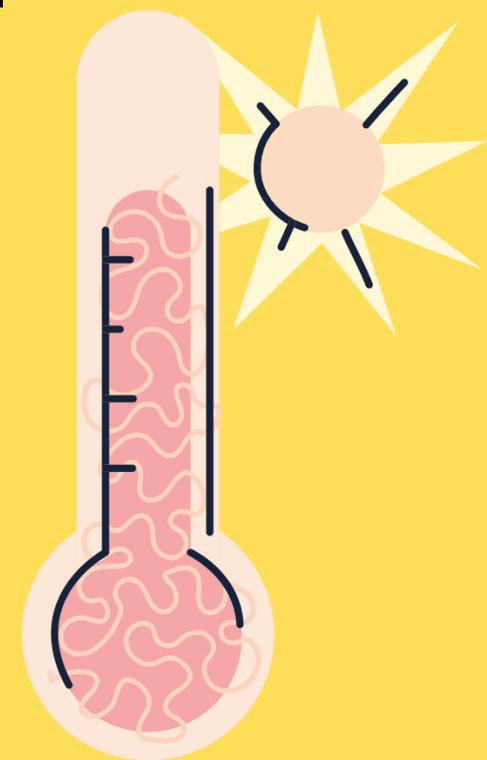
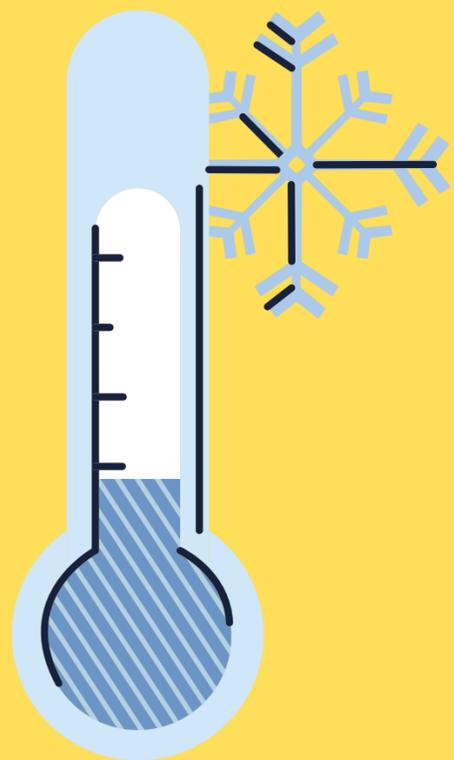


# *¡Bañarse paso a paso!*



## **1° Regular la temperatura del agua**

Dar el agua antes de entrar a la ducha, con la mano y precaución tocar el agua hasta lograr la temperatura adecuada.





## 2° Mojarse completamente

Puedes inclinar la cabeza hacia atrás, poner tus manos sobre los ojos o simplemente cerrarlos para evitar que el agua te moleste.





## 3° Lavarse el pelo

- Primero debes echar shampoo en tu mano, luego ponerlo en tu pelo, frotar en distintas direcciones hasta hacer espuma y luego enjuagar. (ten cuidado de no tocar tus ojos con el shampoo!)

- Si usas balsamo o acondicionador, debes ponerlo en tu mano y aplicar en las puntas de tu cabello y luego enjuagar.



## ➔ 4° Jabonarse

- Para jabonarte puedes utilizar jabón líquido o en barra, realizarlo con tus manos o ayudarte de un pañito o esponja .
- Aplica jabón en el pañito o en tu mano y comienza a frotar por todo tu cuerpo y luego enjuaga.



# ¡IMPORTANTE!

Hay partes del cuerpo que requieren mayor atención ya que suelen acumular mayor suciedad o pueden generar malos olores.

AXILAS



CUELLO

*Tras las orejas*



TRASERO Y GENITALES

rodillas y  
codos



# ¡RECUERDA!

- BAÑARTE AL MENOS 1 VEZ AL DÍA.
- SECARTE BIEN CON UNA TOALLA LIMPIA AL SALIR DE LA DUCHA.
- AVISAR QUE VAS A BAÑARTE PARA QUE TUS PADRES ESTEN ATENTOS A AYUDARTE EN CASO DE QUE LO NECESITES.
- CUIDAR DE TUS PARTES ÍNTIMAS.

GRACIAS, HASTA  
PRONTO!

LATER

