

Guía para cuidar la imagen personal



Índice

¿Por qué hacemos esta guía?	página 3
Consejos sobre higiene	página 4
Consejos sobre estética	página 14
Consejos sobre la ropa	página 17
Consejos sobre la casa	página 32
Resumen de los consejos más importantes	página 34

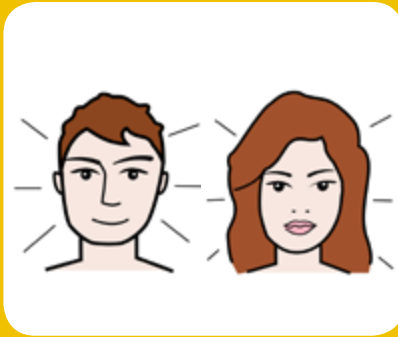
¿Por qué hacemos esta guía?

Esta guía te explica la importancia de la imagen personal. La imagen personal es lo primero que los demás ven de ti. La imagen personal enseña a los demás cómo eres. Si tienes una buena imagen personal puedes tener mejores relaciones con otras personas, dar buena impresión en una entrevista de trabajo o sentirte mejor.



Todas las personas tienen que cuidar su imagen personal. Por eso, hay cosas importantes que debes saber. Es importante que cuides tu higiene, tu imagen personal y que mantengas tu casa limpia y ordenada.

Esta guía te da algún consejo para saber cómo tienes que lavarte, cómo tienes que vestirte en cada época del año y cómo tienes que lavar y guardar tu ropa.



Consejos sobre higiene

La higiene personal se refiere a la limpieza y al cuidado de tu cuerpo. Es importante para tu salud y para que los demás tengan una buena imagen de ti. Estar limpio te hace sentir mejor.

Estar limpio es muy importante y mejora tus relaciones con los demás. Tienes que saber que muchas personas no se atreven a decirte cuando hueles mal porque no es algo fácil de decir.

Es tan importante la limpieza de tu cuerpo, como la limpieza de tu ropa y de tu casa.

CONSEJOS SOBRE HIGIENE

● La ducha

Es importante que te duches todos los días. Lo mejor es que te duches por la mañana. Con la ducha te quitas el sudor, la suciedad y los **gérmenes**.



Gérmenes:

Los gérmenes son unos bichos muy pequeños que no se ven, pero que pueden provocar enfermedades.

Para evitarlos, tienes que lavar bien la comida, las manos y la ropa.

Para ducharte tienes que tener cerca:

- jabón
- champú
- esponja, si la usas
- toalla



Cuando te duches,
tienes que lavarte con agua,
con la esponja y con el jabón de ducha
todas las partes de tu cuerpo.
Desde los pies hasta el cuello,
incluidas tus **partes íntimas** y los sobacos.
También la cara, las orejas, la nariz, etcétera.



Partes íntimas:

Las partes íntimas de las personas
también se llaman genitales.
En los hombres esta parte se llama pene
y en las mujeres se llama vulva.

● **El pelo**

Cuando te hayas lavado el cuerpo,
tienes que lavarte el pelo.
Si no tienes el pelo con grasa o muy sucio
puedes lavártelo cada dos días.
Por ejemplo,
lunes, miércoles y viernes.
El pelo se lava con champú,
pero si un día no tienes champú,
puedes lavarlo con jabón de ducha.
Lo importante es lavarlo.



Puedes secarte el pelo con una toalla
y luego puedes usar el secador de pelo.
Sobre todo en invierno,
porque te puedes resfriar.

Cuando te hayas peinado,
puedes limpiar el peine.
Por higiene,
es mejor no compartir el peine.

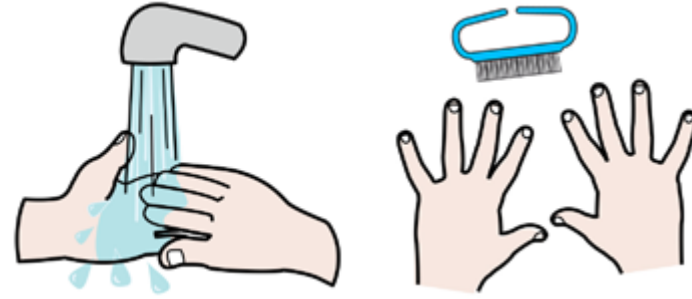


Tienes que cuidarte el pelo
para no ir despeinado.
Puedes ir a la peluquería de vez en cuando
para cortarte el pelo,
hacerte algún peinado para un día especial
o teñirte el pelo para taparte las canas.
Que es cuando te crece pelo de color blanco.



● Las manos

Tienes que lavarte las manos antes y después de comer, y siempre que te las ensucies.
Es importante que tengas un cepillo para limpiarte las uñas. Debajo de las uñas se mete suciedad.
También es importante que te cortes las uñas de los pies y de las manos todas las semanas.



● Los dientes

Tienes que cuidar tus dientes para no tener infecciones o caries, que es cuando te duelen los dientes.
Si te lavas los dientes no te huele el aliento y tienes una boca sana.

Tienes que lavarte los dientes, como mínimo, tres veces al día:

- después de desayunar
- después de comer
- después de cenar

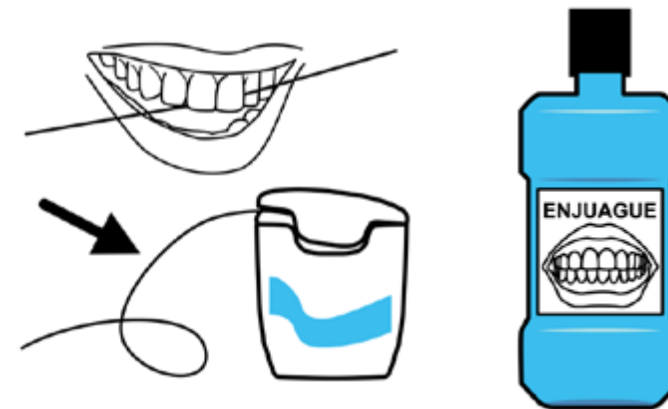
Para lavarte los dientes tienes usar un cepillo de dientes y pasta de dientes.
Recuerda que el cepillo de dientes no se comparte.
Tienes que usarlo sólo tú y es aconsejable cambiarlo cada 3 meses.



Para lavar los dientes, tienes que frotar el cepillo por cada uno de tus dientes.

Por la parte de dentro de la boca y por la parte de fuera, que es la que más se ve.
También tienes que frotar la lengua con el cepillo.

También puedes usar **seda dental** o **arcos dentales** para limpiar los dientes después de que te los has lavado con el cepillo.
También puedes utilizar **enjuague bucal** una vez al día.
Es un líquido que se utiliza para que los dientes estén más limpios y sanos y te huela mejor el aliento.



Seda dental:

Es un hilo muy fino que se pasa entre los dientes para limpiar la suciedad que no puede limpiar el cepillo de dientes. Se vende en farmacias y supermercados.

Arco dental:

Es un trozo de plástico con seda dental para que te limpies los dientes. Después de usarlo, tienes que tirarlo. No lo reutilices.

Es aconsejable ir al dentista una vez al año.
Si te duele algún diente, no esperes y llama al dentista.

● La nariz

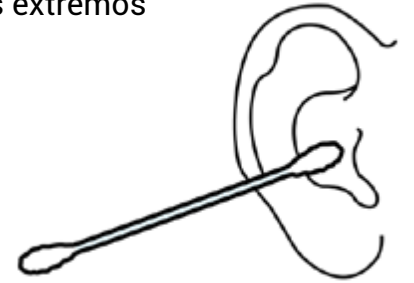
Es importante que te limpies la nariz.
Para limpiar la nariz tienes que usar pañuelos.
Puedes quitarte mocos y suciedad y así respirar mejor y evitar infecciones.
También descansas mejor por la noche porque respiras mejor.
Es importante que lleves pañuelos en los bolsillos.
Son mejor los pañuelos de papel que los de tela.
Son más higiénicos, porque cuando están sucios los tiras a la basura y no tienes que lavarlos.

De vez en cuando, puedes recortarte los pelos de la nariz.



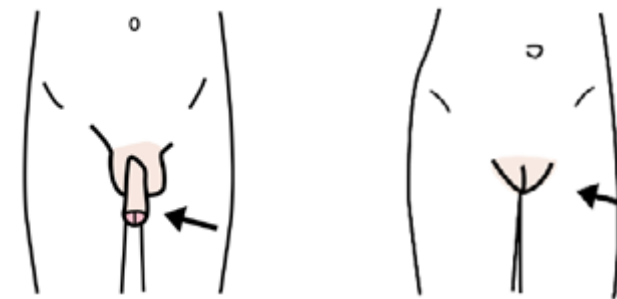
● Los oídos

Para limpiar los oídos hay unos bastoncillos. Son una especie de palos pequeños con algodón en los extremos que sirven para limpiar los oídos por dentro. Los médicos no los recomiendan. Tienes que utilizarlos con cuidado. También puedes utilizar las manos o la esponja mientras te duchas para limpiarte los oídos.



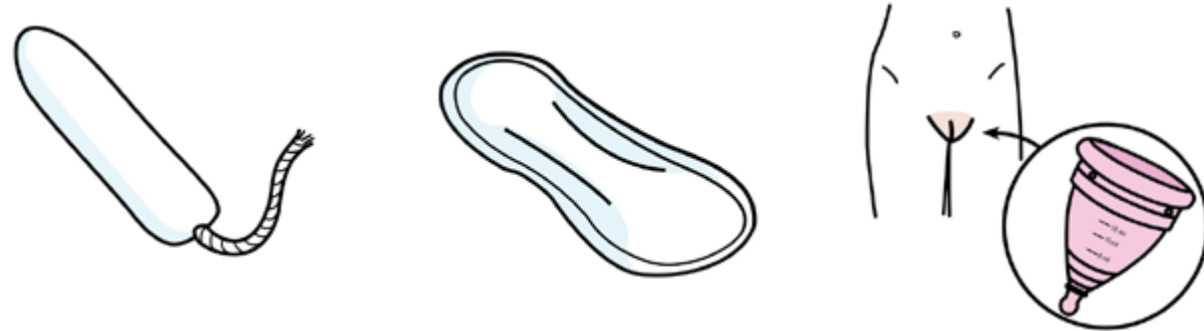
● Las partes íntimas

Es importante que limpies tus partes íntimas todos los días. Puedes limpiarlas mientras te duchas. Es importante que lo hagas con agua y jabón, porque son zonas que tienen un olor fuerte y desagradable. Hay jabones especiales para esas zonas, pero también puedes usar jabón normal. Luego tienes que secar bien las partes íntimas.



En el caso de las mujeres,
tienes que lavarte más cuando tienes la regla.
Durante la regla,
tienes que cambiarte las compresas o los tampones
varias veces al día
para no manchar la ropa de sangre
y no oler mal.

También puedes utilizar la copa menstrual
cuando tienes la regla.
Es un recipiente que se pone dentro de la vagina
y en el que cae la sangre de la regla.
Cuando el recipiente está lleno,
lo vacías, lo lavas
y te lo vuelves a poner.
Puedes comprar la copa menstrual
en farmacias y supermercados.



Cuando tienes la regla,
tienes que cambiarte de ropa interior más veces.
No sirve de nada si te lavas tus partes íntimas.
pero te pones ropa interior sucia.

● Desodorante, cremas y colonias

Es importante que utilices desodorante y colonia
después de lavarte o ducharte.

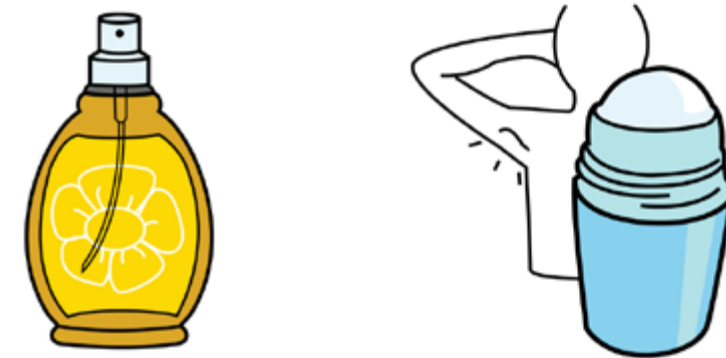
Así, olerás mejor.

No utilices desodorante o colonia si no te has lavado
porque olerás peor.

También es importante que uses cremas
para que tu piel esté más suave.

Puedes usarlas en la cara y en el cuerpo.

En verano tienes que usar cremas solares
en la cara y en el cuerpo
para protegerte del sol.





Consejos sobre estética

La estética son algunos cuidados y tratamientos que las personas se hacen para verse más guapos. Por ejemplo, maquillaje, depilación y uñas. Para tener una buena imagen personal, es importante tener en cuenta la estética.

● Afeitado

En el caso de los hombres con barba o bigote, es importante que te afeites o te arregles la barba y el bigote todas las semanas. Así tienes una buena imagen y estás limpio.

Para afeitar la barba puedes usar una máquina de afeitar o cuchillas. Si utilizas cuchillas, tienes que usar crema de afeitar antes. Después de afeitarte, con cuchilla o máquina de afeitar, es aconsejable usar crema hidratante para que no te escueza la piel.



CONSEJOS SOBRE ESTÉTICA

● Depilación

Para depilarte puedes usar cremas de depilación, cera, cuchilla de afeitar o una máquina de depilar. Es importante usar crema hidratante después para que no te escueza la piel. La crema hidratante, la cera de depilar o la crema de depilar las venden en los supermercados. También puedes ir a un lugar especializado en depilación. Puedes depilarte las piernas, los sobacos, el bigote o las **ingles**.



Si eres mujer, es mejor que no utilices la cuchilla de afeitar en la cara.

● Maquillaje

Si te gusta maquillarte, tienes que saber que es importante que te laves la cara antes y después de maquillarte.

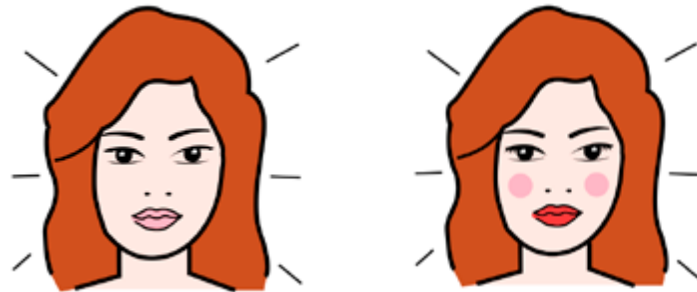


Ingles:

Es la parte del cuerpo que une los muslos con las zonas íntimas.

Antes de maquillarte,
tienes que echarte crema hidratante en la cara.
Luego ya puedes maquillarte.

Tienes que saber una cosa:
es aconsejable que no te maquilles de la misma manera
si vas a trabajar o si vas a una cena,
a una boda o a una fiesta.
Si vas a trabajar,
no tienes que ponerte mucho maquillaje.
Para estar más natural
y no llamar la atención.
Cuando vas a una fiesta,
puedes pintarte con colores más fuertes y llamativos.



Cuando vuelvas a casa
o te vayas a meter en la cama
tienes que lavarte la cara para quitarte el maquillaje.
Tu piel puede estropearse si no está limpia.
Puedes lavarte la cara con agua y con jabón
o con un producto desmaquillante y algodón.



Consejos sobre la ropa

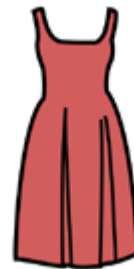
Es importante saber qué ropa es más adecuada
para cada época del año.
También es útil saber organizar la ropa en tu armario
para encontrarla con más facilidad.
Para cuidar tu ropa, que no se estropee
y que te dure más tiempo
tienes que saber cómo lavarla y plancharla.

● Qué ropa ponerte

Es importante que uses ropa adecuada
para cada época del año.
Es decir, en invierno debes abrigarte,
ponerte jerseys y abrigos
y zapatos y botas de invierno.
En verano puedes llevar manga corta y sandalias.

Es importante que mires siempre el tiempo que hace en la calle. Así puedes saber si tienes que llevar abrigo, chaqueta o llevar un paraguas si llueve.

También es importante que te pongas la ropa más adecuada para cada sitio al que tengas que ir. Por ejemplo, no es lo mismo vestirse para ir a hacer deporte, que tienes que ponerte ropa deportiva, que vestirse para trabajar o para ir a una fiesta, que tienes que ir más elegante.



● Ropa limpia

Es muy importante que la ropa que te pongas esté limpia, planchada y no esté rota.

Para tener la ropa limpia, puedes poner la lavadora varios días a la semana. La limpieza de tu ropa es importante para tu imagen.



Es importante que te cambies de ropa todos los días. También tienes que cambiarte la ropa interior. Si te duchas todos los días, pero, cuando te vistes, te pones la ropa sucia vas a oler mal.

También tienes que limpiar los zapatos. En los supermercados venden productos para limpiarlos. Algunos zapatos puedes limpiarlos con un trapo húmedo. Por ejemplo, las deportivas.



● Cómo ordenar la ropa

En el armario tienes que guardar la ropa que te vas a poner según la época del año en la que estés.

Por ejemplo,

si es invierno,

en el armario tiene que estar la ropa de invierno.

Y la ropa de verano

tiene que estar guardada en otra parte

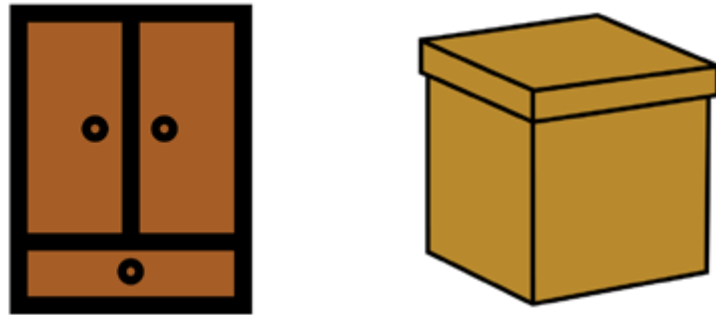
para que no te confundas.

Por ejemplo,

en la parte más alta del armario,

en cajas o en bolsas debajo de la cama

o en el trastero.



Es aconsejable que los jerseys estén todos juntos en el mismo lugar, las camisetas también todas juntas en otro sitio, la ropa interior en otro y los pantalones y las camisas colgados en una percha en el armario.

Es aconsejable que los zapatos, las botas y las sandalias estén en la parte más baja del armario, separados de la ropa.

Si es posible,

guardados en cajas.

Así huelen menos.

● Qué hacer con la ropa que ya no usas o está vieja

La ropa que ya no uses

es mejor que la quites del armario.

Si la ropa está vieja,

es mejor que la tires a la basura

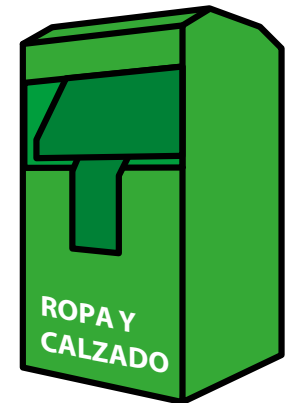
o la uses para estar en casa.

Si la ropa está bien,

pero ya no te la pones,

se la puedes dar a otras personas que la necesitan.

Hay contenedores en algunas calles para dejar la ropa que ya no te pones.



● Lavar la ropa

Es importante que laves la ropa después de usarla.
Sobre todo si tiene manchas o huele mal.
La ropa se lava a mano o en la lavadora.
Hay jabones para lavar a mano
y jabones para lavar en la lavadora.

En verano,
como hace más calor y sudamos más,
tenemos que lavar la ropa más veces.



● En la lavadora

Para saber si puedes lavar algo en la lavadora,
tienes que mirar las etiquetas que vienen en la ropa.
Toda la ropa lleva una etiqueta con unas imágenes
que te indican cómo lavarla.
Es decir,
si puedes lavar la ropa en la lavadora
o si tienes que lavarla a mano.

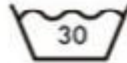
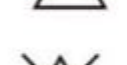


En las etiquetas también pone a qué temperatura
tienes que lavar la ropa.
En la lavadora tienes que poner esa temperatura
para que no se estropee la ropa.



En las etiquetas también pone si puedes planchar la ropa.
Hay ropa que no se puede planchar.
Alguna ropa solo la puedes lavar
y planchar en la **tintorería**.
En las etiquetas también pone si puedes usar lejía,
quitamanchas, etcétera.

Tintorería:
Es un lugar donde lavan cosas
que no puedes meter a la
lavadora, porque si las lavas
en la lavadora se estropean.
Por ejemplo, una alfombra, una
americana o un abrigo.

	Lavar en la lavadora a 30 grados
	Lavar en la lavadora a 60 grados
	Lavar a mano
	Esta ropa se tiene que llevar a la tintorería.
	Se puede usar lejía
	No usar lejía
	Esta ropa se puede planchar
	Esta ropa no se puede planchar
	No utilizar quitamanchas.

La mayoría de la ropa se lava a 30 grados.
Si la lavas a más temperatura,
la ropa puede encoger.
Es decir, se queda pequeña
y luego no te vale.
La ropa que se suele lavar a más de 30 grados
son las sábanas, las toallas o los manteles.



Otra cosa que tienes que saber
es que hay que separar la ropa cuando la vas a lavar.
La ropa blanca la tienes que lavar separada de la ropa de
color,
porque la ropa de color puede desteñir
y manchar la ropa blanca.

En los supermercados puedes comprar unas toallitas
que se meten a la lavadora
y hacen que la ropa no destiña.



Cuando vas a poner la lavadora,
tienes que mirar
si hay algo en los bolsillos de los pantalones,
chaquetas o abrigos.
Si hay algo en los bolsillos,
puedes estropear la lavadora
y perder lo que tenías en el bolsillo.
Cuando laves los pantalones vaqueros,
es aconsejable
meterlos a la lavadora del revés.
Así se estropean menos.

● Lavar a mano

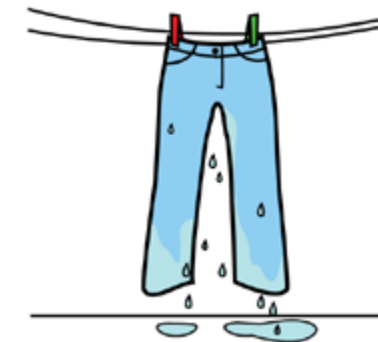
Para lavar a mano necesitas jabón de lavar a mano.
Tienes que frotar con las manos
las manchas que hay en la ropa
o las zonas donde más huele.
Por ejemplo,
la zona de los sobacos.
Luego tienes que aclarar muy bien la ropa
para que no quede jabón.



Después de aclarar la ropa,
tienes que escurrirla bien antes de tenderla.
Es decir, quitarle el agua.



Si tiendes la ropa en casa sin escurrirla
puede caer agua al suelo.
Y si tiendes la ropa en la terraza o en la ventana
y no la escurres,
puede caerle agua a algún vecino.
Puedes escurrir la ropa enrollándola o apretándola.



● Otros consejos sobre el lavado de ropa

- Además de jabón, puedes usar suavizante para lavar la ropa en la lavadora. El suavizante es un líquido que da un olor muy agradable a la ropa.



- No metas mucha ropa en la lavadora porque se lava peor y puedes estropear la lavadora.
- Algunas manchas tienes que lavarlas en el momento, porque si no, luego no se van. Por ejemplo, las manchas de chocolate, vino, sangre o aceite.
- Cuando laves ropa a mano, puedes utilizar un cubo y dejar la ropa dentro con agua y con jabón un rato. Si lo haces, luego te costará menos que se vayan las manchas.



● Tender y secar la ropa

Es importante que tiendas la ropa cuando termine la lavadora. Si la dejas mucho tiempo en la lavadora se arruga más y puede oler a humedad. El olor a humedad es desagradable.

Puedes secar la ropa en un tendedero o en una secadora, que es una máquina que seca la ropa.

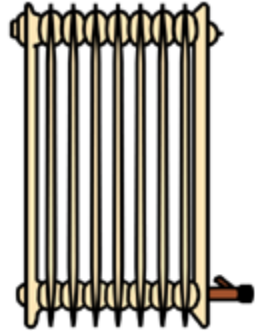


Siempre que puedas, es mejor tender en un tendedero que dé a la calle porque la ropa se seca mejor. Si tiendes en un balcón o ventana, es mejor que tiendas la ropa del revés, es decir, con las costuras y las etiquetas de la ropa hacia afuera, para que así el sol no le quite el color a la ropa. Si tiendes en un tendedero que da a la calle es importante que uses pinzas.

Si llueve,
y tienes que tender la ropa en un tendedero que dé a la calle
tienes que taparla con un plástico.

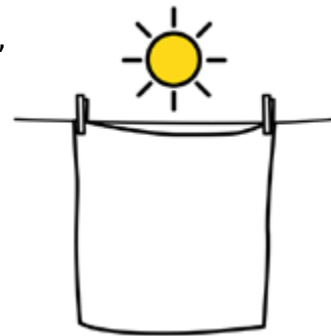
Si tienes que tender dentro de casa
intenta hacerlo en una habitación que no tenga olores
para evitar que la ropa huelga a comida o a humo.

En invierno,
puedes utilizar el calor de los radiadores
para secar cosas pequeñas.



Además, es aconsejable que estires bien la ropa al tenderla,
para que luego te cueste menos plancharla.

Cuando laves la ropa
puedes colgarla en una percha para que se seque.
Así se quedará estirada
y se arrugará menos.



● Planchar la ropa

Cuando la ropa ya está seca,
tienes que planchar la ropa que esté arrugada.
Para planchar necesitas
una plancha y una tabla de planchar.

Ten cuidado con la plancha.
Puedes quemarte,
quemar la ropa o la tabla de planchar.
Apoya bien la plancha en la tabla,
en la parte metálica de la tabla.



Cuando ya esté toda la ropa planchada y doblada,
espera a que se enfríe la plancha
y guárdala.

Hay algunos productos líquidos,
que se llaman agua de planchado,
que se echan dentro de la plancha
para que funcione mejor
y la ropa huelga bien.





Consejos sobre la casa

Es muy importante que tu casa esté limpia y ordenada.
La limpieza de tu casa es muy importante para tu imagen.
Si tu casa está sucia y huele mal
tu ropa puede mancharse y oler mal.
Si tienes visitas en casa
y tu casa está sucia y desordenada,
las personas que te visiten
no tendrán una buena imagen de ti.
Además, si tu casa está limpia y ordenada
te sentirás bien en casa.

● La casa y la higiene

Para que tu casa esté limpia
es importante que ventiles la casa todos los días.
Para ventilar la casa,
puedes abrir todas las ventanas de tu casa
durante 15 minutos.



CONSEJOS SOBRE LA CASA

Es importante que tengas la cocina limpia y ordenada
todos los días.

Es aconsejable que no cocines con la ropa
que utilizas para salir a la calle.
Porque al cocinar, tu ropa puede coger olor a comida.

Baja la basura al contenedor todos los días.
Si no la bajas,
la casa olerá mal.

También es importante que el baño esté limpio y ordenado.

Si fumas,
procura hacerlo cerca de una ventana o en el balcón,
para que tu casa no huela a humo.

Es aconsejable que mantengas tu casa limpia todos los días.



Resumen de los consejos más importantes

En esta guía has aprendido muchos consejos útiles para cuidar tu imagen personal y tu higiene. También has aprendido a cuidar tu ropa y algunos consejos para tener limpia tu casa. Recuerda que si tienes una buena imagen puedes tener mejores relaciones con otras personas, dar buena impresión en una entrevista de trabajo o sentirte mejor.



RESUMEN DE LOS CONSEJOS MÁS IMPORTANTES

Te hacemos un resumen de los consejos más importantes:

- Estar limpio es muy importante y mejora tus relaciones con otras personas.
- Es aconsejable que te duches todos los días.

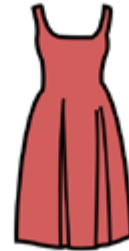


- Tienes que utilizar ropa limpia todos los días. Si te duchas todos los días, pero utilizas ropa sucia, olerás mal.
- Tienes que lavarte las manos antes y después de comer.
- Tienes que lavarte los dientes después de cada comida y es aconsejable que vayas al dentista una vez al año.
- Utiliza pañuelos de papel, son más higiénicos que los de tela.
- No utilices colonia o desodorante si no te has lavado porque vas a oler peor.



RESUMEN DE LOS CONSEJOS MÁS IMPORTANTES

- Es aconsejable no ir vestido de la misma manera si vas a trabajar o si vas a una fiesta.



- Tienes que utilizar ropa adecuada para cada época del año. Si es invierno, tienes que guardar la ropa de verano. Así solo tendrás a mano la ropa de invierno, que es la que necesitas.
- No utilices ropa que esté rota.
- Puedes dar la ropa que ya no utilizas a personas que la necesitan.
- Puedes lavar la ropa en la lavadora o a mano. Tienes que mirar las etiquetas que tiene la ropa para saber cómo se lava cada ropa.
- Cuando vayas a lavar ropa, separa la ropa blanca de la ropa de color. Porque la ropa de color puede desteñir y manchar la ropa blanca.



RESUMEN DE LOS CONSEJOS MÁS IMPORTANTES

- Es mejor que tiendas la ropa en un tendedero que dé a la calle. Si tienes que tender dentro de casa intenta hacerlo en una habitación que no tenga olores para evitar que la ropa huelga a comida o a humo.
- En invierno, puedes aprovechar el calor de los radiadores para secar alguna ropa.
- Ten cuidado con la plancha, puedes quemarte, quemar la ropa o la tabla de planchar. Apoya bien la plancha en la tabla, en la parte metálica de la tabla.
- Es aconsejable que no cocines con la ropa que utilizas para salir a la calle. Porque al cocinar, tu ropa puede coger olor a comida.
- Es importante que tengas tu casa limpia y ordenada todos los días.
- Es importante que ventiles tu casa todos los días.





© Logo Europeo de lectura fácil: Inclusion Europe. Más información en www.easy-to-read.eu/es/

“Los símbolos pictográficos utilizados de ARASAAC (<http://arasaac.org>) son parte de una obra colectiva propiedad de la Diputación General de Aragón y han sido creados bajo licencia Creative Commons”.

Edita:
Plena inclusión La Rioja
Dirección:
Calle La Cigüeña 27 bajo.
26004 Logroño (LA RIOJA)
Teléfono:
941 24 66 64
Página Web:
www.plenainclusionlarioja.org

Diseño y maquetación:
Calle Mayor
www.callemayor.es

Depósito legal:
LR-1390-2019



Edita:



Subvenciona:

