

nombre \_\_\_\_\_

curso \_\_\_\_\_

fecha \_\_\_\_\_

## ¿QUÉ NOTA LE PONDRÍAS A TUS HÁBITOS DE ASEO?

En forma individual lean cada una de las siguientes frases y respondan marcando con una X en la columna "SÍ", si realizan las acciones propuestas. Si no realizan las acciones propuestas, o la realizan de manera incorrecta, marquen una X en la columna "NO".

Indicadores	Sí	No
1. Me lavo las manos cada vez que consumo algún alimento.		
2. Me cepillo los dientes por lo menos 4 veces al día.		
3. Me baño todos los días.		
4. Me lavo el pelo todos los días.		
5. Me cambio la ropa interior todos los días.		
6. Me corto las uñas de las manos y de los pies a menudo.		
7. Ayudo a mantener el aseo de habitación.		
8. Me baño cada vez que juego o hago deporte.		
9. Me cambio los calcetines todos los días.		
10. Lavo la fruta antes de comerla.		
11. Ayudo a mantener el aseo del baño y de la cocina todos los días.		

Cuenta tus puntos, considerando que cada respuesta afirmativa equivale a 1 punto. Si tienes entre: 9 y 11 puntos, tus hábitos de higiene son excelentes, entre 8 y 6 puntos, tienes que mejorar algunos de tus hábitos de higiene, entre 0 y 5 puntos, debes aprender a cuidar tus hábitos de higiene. **¡Puedes enfermarte!**