



Me lavo el cuerpo

1. Cuando me lavo el cuerpo, voy al baño y cierro la puerta para tener privacidad.
2. Me quito la ropa para poder lavarme todas las partes del cuerpo. Si uso lentes, me los quito para lavarme el rostro.
3. Cuando abro el agua, me aseguro de que no esté muy fría ni muy caliente.
4. Me mojo todas las partes del cuerpo. Una vez mojado, me pongo jabón o loción para el cuerpo en el área y me froto por alrededor de veinte segundos. Enjuago el jabón con agua luego de frotarme.
5. Para lavarme el cabello, lo mojo completamente con agua. Me coloco champú en la palma de la mano y luego en el cabello. Tengo cuidado para que el champú no me entre en los ojos.
6. Masajeo el champú sobre el cuero cabelludo y todo el cabello durante aproximadamente un minuto. Cierro los ojos y enjuago todo el champú.
7. Cuando termino de lavarme, cierro el agua. Luego, me seco con una toalla limpia. Froto la toalla suavemente por cada parte del cuerpo para secarlo. Puedo envolverme una toalla alrededor del cabello para secar el agua.
8. Una vez que estoy seco, me pongo ropa limpia.

