



Me cepillo o peino el cabello.

1. Es importante cepillarme el cabello una o dos veces al día. Hay varios tipos de cepillos y peines. Puedo elegir el que más me guste para mi cabello.
2. Si tengo el cabello largo, es más sencillo cepillarme o peinarme el cabello separándolo en secciones. Cepillo o peino una sección a la vez.
3. Comienzo cerca de las puntas del cabello y lo cepillo o peino suavemente hacia abajo varias veces, hasta que no haya nudos en esa sección.
4. Luego coloco el cepillo o peine más arriba, cerca del cuero cabelludo, y cepillo o peino suavemente hacia abajo hasta que no haya nudos.
5. Repito esto en cada sección de mi cabeza.

