



# Contenido



## GUÍA DEL MAESTRO

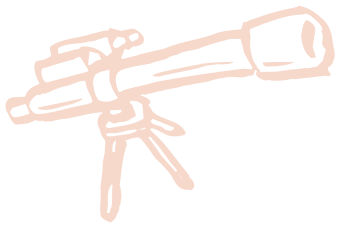
• Escala de evaluación .....	4
• ¿Cómo está organizado nuestro recurso? .....	5
• Taxonomía de Bloom para la comprensión de la lectura .....	6
• Vocabulario .....	6



## APUNTES PARA LOS ESTUDIANTES

### READING COMPREHENSION

• <i>Nutrición saludable y planificación de las comidas</i> .....	
• <i>Ejercicio y aptitud física</i> .....	
• <i>Higiene personal, aseo y cuidado dental</i> .....	7
• <i>Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar</i> .....	
• <i>Seguridad personal, de la comunidad y al viajar</i> .....	
• <i>Uso de medicamentos recetados y no recetados</i> .....	
• Actividades prácticas.....	13
• Crucigrama .....	17
• Búsqueda de palabras .....	18
• Prueba de Comprensión .....	19



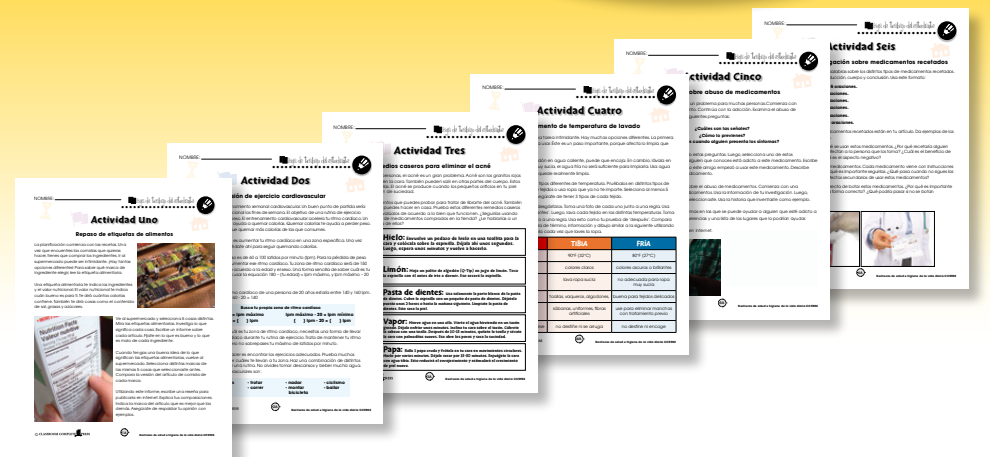
## CLAVE DE RESPUESTAS DE EASY MARKING™ ..... 21

## MINI CARTELES ..... 23

✓ ¡6 PÁGINAS adicionales de actividades! Hojas de ejercicio adicionales para sus estudiantes.

- Visite nuestro sitio web:  
[www.classroomcompletepress.com/bonus](http://www.classroomcompletepress.com/bonus)
- Ingrese el artículo CC5902
- Ingrese el código de acceso CC5902D

**¡GRATIS!**





## Higiene personal, aseo y cuidado dental

1. Charlie se ducha todas las mañanas. Se demora una hora en prepararse. Esto incluye cepillarse los dientes, peinarse y vestirse. Siempre comienza su día de trabajo con una reunión del personal. ¿Qué impresión da Charlie con su apariencia?



2. Katerina se levanta 20 minutos antes de la hora de su clase. No tiene tiempo de ducharse, cepillarse los dientes o ni siquiera peinarse. Se viste con ropa que encuentra en el piso. ¿Qué impresión está dando Katerina con su apariencia?

3. Con una línea recta, conecta cada palabra de la izquierda con su significado a la derecha.

- |   |              |   |   |
|---|--------------|---|---|
| 1 | higiene      | Cepillarte, peinarte y cortarte el cabello. | A |
| 2 | sudor        | Orificios pequeños por todo tu cuerpo.      | B |
| 3 | acné         | Una parte podrida del diente.               | C |
| 4 | poros        | Agua salada que sale de tu cuerpo.          | D |
| 5 | cicatrizarse | Cuando tus encías están hinchadas.          | E |
| 6 | gingivitis   | Lavarte y limpiarte.                        | F |
| 7 | caries       | Bultos rojos en tu cara.                    | G |



## Higiene personal, aseo y cuidado dental

¿Qué es la higiene personal y por qué es importante? Higiene personal es cuando te aseas. Es importante porque te mantiene saludable. También hace que luzcas y huelas bien. Eso da una buena impresión a los demás.

**Consejo de higiene:**  
Asegúrate de lavarte las manos muchas veces durante el día para combatir los gérmenes.

Hay muchas maneras de tener una buena higiene personal. La primera es bañarse. Bañarse o ducharse hace que elimines la suciedad y el sudor de tu cuerpo. También hace que huelas bien. El olfato es un sentido muy fuerte que todos tenemos. Si huelen mal, las personas no querrán estar a tu alrededor.

**Consejo de higiene:**  
Lavarte, peinarte y usar ropa limpia les indica a las personas que tu apariencia te importa.

Es muy probable que sudes durante el día. Eso puede hacer que huelas mal. Usar desodorante o fragancias corporales puede ayudar a disimular esos olores. Pero lavarte es la única forma de mantenerte saludable.

La mayoría de las personas tienen problemas de acné. El acné son granos que te pueden salir en la cara y en el cuerpo. Se producen cuando los poros de la piel se tapan. Los poros son pequeños orificios en todo tu cuerpo. Estos orificios pueden llenarse de células muertas y aceite. Cuando esto sucede, te sale un grano. Para no tener acné, debes lavarte todos los días.

Audrey está aprendiendo a lavarse las manos. Rotula el diagrama con los pasos en el orden correcto.



## Higiene personal, aseo y cuidado dental

1. Escribe una marca de verificación (✓) junto a la respuesta que sea más correcta.

a) ¿Qué es lo primero que debes hacer cuando te cortas?

- A Limpiar el corte con alcohol.
- B Ponerte una curita.
- C Lavarlo con agua y jabón.
- D Aplicar crema cicatrizante.



b) ¿Cuál es la causa del acné?

- A Lavarse demasiado.
- B Poros tapados.
- C Usar desodorante.
- D No usar hilo dental.

2. ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos? Coloca los pasos siguientes en orden.

- \_\_\_\_\_ a) Enjabonaras.
- \_\_\_\_\_ b) Mojar las manos.
- \_\_\_\_\_ c) Frotarlas.
- \_\_\_\_\_ d) Secarlas.
- \_\_\_\_\_ e) Enjuagarlas.



## Higiene personal, aseo y cuidado dental

3. Mathis se levanta por la mañana, va al baño, y luego desayuna. Después, se ducha y se pone ropa limpia y arrugada. Se lava los dientes y piensa afeitarse, pero decide no hacerlo. Usa enjuague bucal. Sale de la casa listo para su presentación.



Cuando Mathis regresa, se lava las manos. Se cambia de ropa para hacer ejercicio. Después de su sesión de ejercicio, Mathis se seca el sudor del cuerpo con una toalla. Se pone desodorante y ropa limpia. Entonces sale a reunirse con sus amigos para cenar.

¿Cuáles son los malos comportamientos y hábitos que exhibe Mathis? ¿Por qué son malos?

---



---



---



---



---



---

### Organizador gráfico

4. Usa el organizador gráfico de la página 12 para tener buenos hábitos de higiene diaria. El organizador gráfico muestra un día normal. Comienza por la mañana cuando te despiertas. Continúa a lo largo del día. Termina cuando te vas a dormir.

Sigue la rutina diaria. Te ayudará a tener buenos hábitos de higiene.



## Tu propio programa de cocina

La preparación de la comida es un paso importante en el cuidado diario de la salud y la higiene. Comienza con el almacenamiento de los alimentos. Observa el diagrama de almacenamiento de los alimentos de la página 30.

El siguiente paso es el manejo de la comida: Investiga las cosas que se deben y no se deben hacer al manejar alimentos. Mira el capítulo "Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar. Explica cómo manejar estos alimentos correctamente."

Ahora debes saber cómo manejar tus alimentos. Busca una receta de tu comida favorita. Escribe notas principales junto a cada ingrediente y cada paso. Indícale sugerencias, como por ejemplo no usar la misma tabla de picar para la carne cruda y los vegetales.



A continuación, examina distintas formas de medir los alimentos. Entérate de cuándo usar tazas de medir ingredientes secos, cucharas de medir y tazas de medir líquidos. Busca en internet las equivalencias de las medidas. Por ejemplo, una taza equivale a 16 cucharadas.

Cuando termines, graba un video cocinando tu comida. Comienza por comprar los alimentos y prepáralos. Mídelo todo primero, y luego sigue cada paso. Asegúrate de darte consejitos a medida que lo haces. Muestra tu video en persona o en internet.



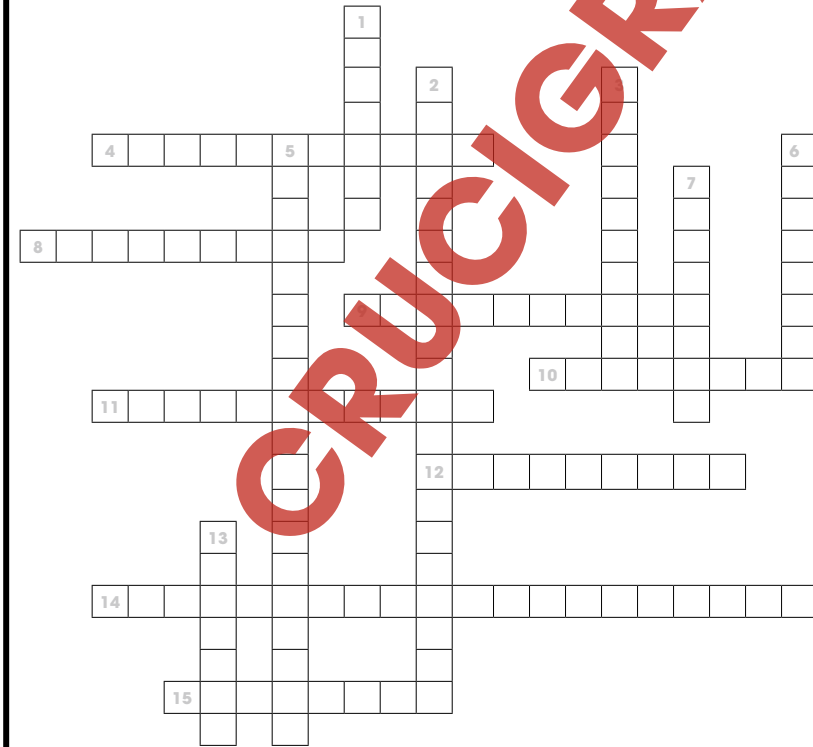
## ¡Crucigrama!

### Horizontal

4. Tomas esto cuando estás enfermo.
8. Ser cuidadoso con algo.
9. Haz esto a todas las superficies al cocinar.
10. Lo que presentas cuando estás enfermo.
11. Lo que te rodea.
12. Hacer esto te ayudará a perder peso.
14. Lo que deberías pesar.
15. Quema más de éstas que las que consumes para perder peso.

### Vertical

1. Cepillarte los dientes y el cabello.
2. Obtienes esto de lo que comes.
3. Come con \_\_\_\_\_ para mantenerte en forma.
5. Cuando usas demasiados medicamentos.
6. Cosas pequeñas que te pueden enfermar.
7. Personas que no conoces.
13. Algunas personas se vuelven \_\_\_\_\_ a los medicamentos.



### Lista de palabras

abuso de medicamentos  
adictas  
alrededores  
calorías  
cauteloso  
ejercicio  
esteriliza  
extraños  
gérmenes  
higiene  
índice de masa corporal  
medicamento  
moderación  
nutrientes  
esenciales  
síntomas

## Prueba de comprensión

### Parte A

**Circula** CIERTO si el enunciado es CIERTO o FALSO si es FALSO.

1. Tu peso es una forma de controlar cuán en forma y sano estás.  
**CIERTO FALSO**
2. Tu apariencia y olor corporal causan una impresión en otras personas.  
**CIERTO FALSO**
3. El filete y el pollo se pueden comer crudos con seguridad.  
**CIERTO FALSO**
4. Si consumes más calorías de las que quemas, perderás peso.  
**CIERTO FALSO**
5. Sólo puedes obtener medicamentos recetados con una receta de un médico.  
**CIERTO FALSO**
6. Los dentistas recomiendan cepillarse los dientes una vez al día y usar el hilo dental dos veces al día.  
**CIERTO FALSO**

### Parte B

2. Escribe una marca de verificación (✓) junto a la respuesta que sea más correcta.

a) ¿Cuándo debes lavarte las manos?

- A Después de usar el baño.
- B Después de haber estado afuera.
- C Antes de comer.
- D Todo lo anterior.

b) ¿Cuál NO es un paso que debes seguir cuando tus límites se han cruzado?

- A Ignorarlo.
- B Expresar tu incomodidad.
- C Buscar ayuda.
- D Protegerte.

SUBTOTAL: /8

## Tabla de verificación de tu apariencia

¿Está peinado tu cabello?	¿Está limpia y planchada tu ropa?
¿Está limpia tu cara?	¿Estás sonriendo?
¿Tu aliento tiene un olor fresco?	¿Estás parado derecho?
¿Te has cepillado los dientes?	





Después de leer 

NOMBRE: \_\_\_\_\_

## Higiene personal, aseo y cuidado dental

1. Escribe una marca de verificación (✓) junto a la respuesta que sea más correcta.

a) ¿Qué es lo primero que debes hacer cuando te cortas?

- A Limpiar el corte con alcohol.
- B Ponerte una curita.
- C Lavarlo con agua y jabón.
- D Aplicar crema cicatrizante.



b) ¿Cuál es la causa del acné?

- A Lavarse demasiado.
- B Poros tapados.
- C Usar desodorante.
- D No usar hilo dental.

2. ¿Cuál es la forma correcta de lavarse las manos? Coloca los pasos siguientes en orden.

- \_\_\_\_\_ a) Enjabonarlas.
- \_\_\_\_\_ b) Mojar las manos.
- \_\_\_\_\_ c) Frotarlas.
- \_\_\_\_\_ d) Secarlas.
- \_\_\_\_\_ e) Enjuagarlas.



1.

a)  C

b)  B

2.

a) 2

b) 1

c) 3

d) 5

e) 4

10

MARCACIÓN FÁCIL  
TECLA DE RESPUESTA





# Higiene personal, aseo y cuidado dental

¿Qué es la higiene personal y por qué es importante? Higiene personal es cuando te aseas. Es importante porque te mantiene saludable. También hace que luzcas y huelas bien. Eso da una buena impresión a los demás.

**Consejo de higiene:  
Asegúrate de lavarte las manos muchas veces durante el día para combatir los gérmenes.**

Hay muchas maneras de tener una buena higiene personal. La primera es bañarse. Bañarse o ducharse hace que elimines la suciedad y el sudor de tu cuerpo. También hace que huelas bien. El olfato es un sentido muy fuerte que todos tenemos. Si hueles mal, las personas no querrán estar a tu alrededor.

**Consejo de higiene:  
Lavarte, peinarte y usar ropa limpia les indica a las personas que tu apariencia te importa.**

Es muy probable que sudes durante el día. Eso puede hacer que huelas mal. Usar desodorante o fragancias corporales puede ayudar a disimular esos olores. Pero lavarte es la única forma de mantenerte saludable.

La mayoría de las personas tienen problemas de acné. El acné son granos que te pueden salir en la cara y en el cuerpo. Se producen cuando los poros de la piel se tapan. Los poros son pequeños orificios en todo tu cuerpo. Estos orificios pueden llenarse de células muertas y aceite. Cuando esto sucede, te sale un grano. Para no tener acné, debes lavarte todos los días.

Audrey está aprendiendo a lavarse las manos. Rotula el diagrama con los pasos en el orden correcto.



*Mojar las manos*



*Añadir jabón*



*Frotar*



*Enjuagar*



*Secar con una toalla limpia*





# Tu propio programa de cocina

La preparación de la comida es un paso importante en el cuidado diario de la salud y la higiene. Comienza con el almacenamiento de los alimentos. Observa el diagrama de almacenamiento de los alimentos de la página 30.

El siguiente paso es el manejo de la comida: Investiga las cosas que se deben y no se deben hacer al manejar alimentos. Mira el capítulo "Cuidado del hogar: cocinar, lavar la ropa y limpiar. Explica cómo manejar estos alimentos correctamente:

Ahora debes saber cómo manejar tus alimentos. Busca una receta de tu comida favorita. Escribe notas principales junto a cada ingrediente y cada paso. Indícate sugerencias, como

por ejemplo no usar la misma tabla de picar para la carne cruda y los vegetales.



A continuación, examina distintas formas de medir los alimentos. Entérate de cuándo usar tazas de medir ingredientes secos, cucharas de medir y tazas de medir líquidos. Busca en internet las equivalencias de las medidas. Por ejemplo, una taza equivale a 16 cucharadas.

Cuando termines, graba un video cocinando tu comida. Comienza por comprar los alimentos y prepáralos. Mídalo todo primero, y luego sigue cada paso. Asegúrate de darte consejitos a medida que lo haces. Muestra tu video en persona o en internet.





# Tabla de verificación de tu apariencia



¿Está peinado tu cabello?	¿Está limpia y planchada tu ropa?
¿Está limpia tu cara?	¿Estás sonriendo?
¿Tu aliento tiene un olor fresco?	¿Estás parado derecho?
¿Te has cepillado los dientes?	

