

TABLA DE HIGIENE PARA PREADOLESCENTES Y ADOLESCENTES

Ayude a sus hijos a mantenerse al día con su higiene personal usando esta tabla diaria. Añada otras cosas que sean importantes para su adolescente, como cortarse las uñas o mantener limpia el área donde tengan aretes.

Para más consejos y recursos, visite BuenosConsejosParaPadres.com.

BuenosConsejosParaPadres.com

DOMINGO	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p>[]</p> <ul style="list-style-type: none"> .. Cambiar ropa interior y ropa .. Lavarse y peinarse el cabello .. Cepillarse los dientes y la lengua .. Usar desodorante .. Ducha/Baño .. Lavarse la cara <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>