



## En el vestuario

**David**

“ De físico yo me veo bien. Soy bajito, rubio y bastante guapo. A mí no me importa cómo me vean los demás... Aparte de divertirme, el fútbol va bien para el cuerpo, hace que tengamos buen aspecto físico, que estemos en forma. Pero después de hacer ejercicio hay que lavarse y tener buena higiene. ”

**Manuel**

“ No entiendo la gente que se pasa la vida comparándose físicamente. Esta vida es para ti, para mí, para los altos y los bajos, guapos o menos guapos, fuertes o menos fuertes. Al fin y al cabo, todos somos iguales, ¿no? Todos tenemos un corazón. ”

**Y tú, ¿cuidas tu cuerpo?  
¿Cuidas tu higiene?**

> (...)

...)

## ¿Cómo te ves?

### ¿Cómo te ven físicamente?

#### Contestas tú

Lo que más me gusta de mi físico es...

Creo que la gente me ve...

Me gusta cuidarme, por eso (hago deporte, utilizo ciertos productos, salgo con mis amigos, cuido mis cosas, tengo mis aficiones...)

¿Cuál es tu deporte favorito?

¿Con qué frecuencia lo practicas?

#### Contesta tu amigo

¿Cuál es la parte de mi cuerpo que más te gusta?

Si fuera una prenda de vestir, ¿qué prenda sería: de deporte, de fiesta, de diario?

Si fuera unas zapatillas, ¿qué tipo de zapatillas sería?

### ¡Échame una mano para verme mejor!

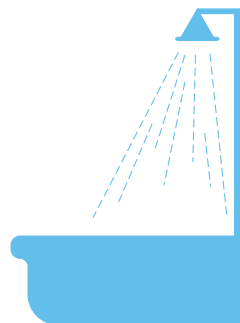
¿Cómo me podría cuidar más?

En mi lugar, ¿qué parte de mi cuerpo resaltarías más?

## Consejos

Es importante que te cuides, por eso, si practicas algún **deporte**, te sentirás más ágil y te ayudará a despejarte después de un duro día. Después de hacer ejercicio, no olvides darte una ducha y ponerte ropa limpia.

Una **ducha diaria** te hará sentir limpio, fresco y más cómodo. Además, tus amigos, compañeros y todos los que estén a tu alrededor lo agradecerán. No olvides ponerte desodorante y tampoco lavarte los dientes después de cada comida y mantener tus manos y tus uñas en buenas condiciones.



## Dedicatorias

*Con el espejo, la autoestima me ha cambiado,  
y mi cuerpo ya he apreciado.*

**Lorena**

*Yo me veo guapa y acepto la opinión  
de los demás sobre mi cuerpo, porque  
me siento bien. El físico no me importa.  
Ahora confío más en mí y lo que me  
propongo, lo hago.*

**Cristina**