

# ¡¡Vestirse! !

Todo sobre tu apariencia

# Tabla de contenido

**01** ¿Qué es un vestido?

**02** ¿Qué es un tejido?

**03** Tu vestido, tu identidad

**04** Ojo del vulgar

# Tabla de contenido

**05** Elegir un vestido

**06** Accesorios

**07** Vestirse

**08** Vestirse  
(Niños)

# Tabla de contenido

**09** Vestirse  
(Chicas)

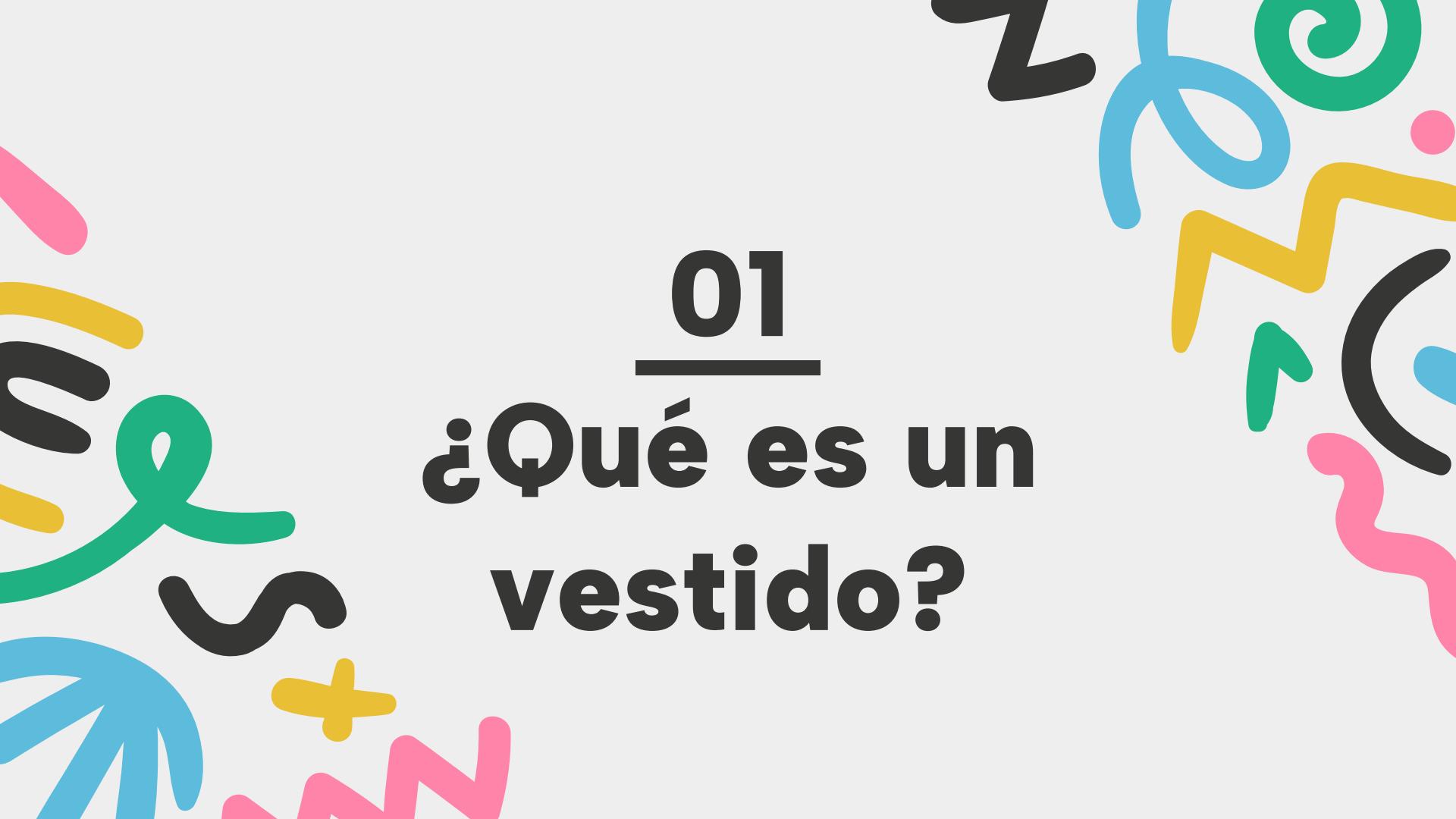
**10** Cómo vestirse para  
dormir

**11** Vestirse según las  
estaciones

**12** Cuerpo Olor

# Tabla de contenido

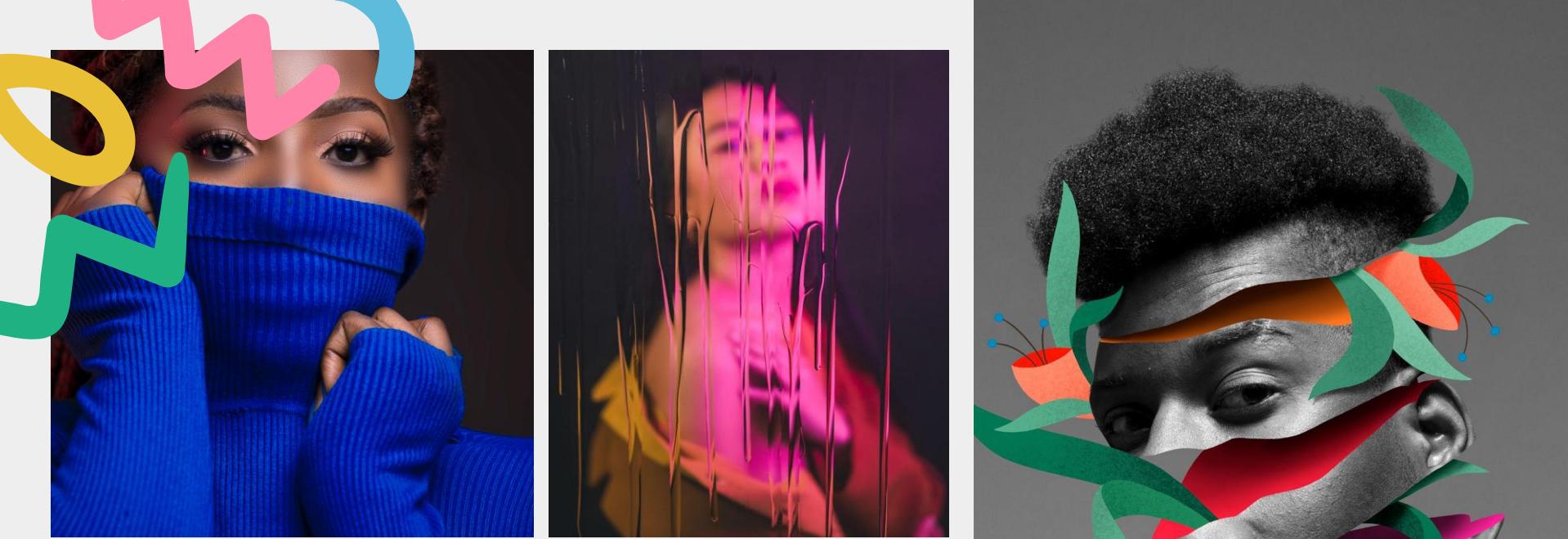
## 13 Notas finales



**01**

---

**¿Qué es un  
vestido?**



# Vestido

un trozo de tela que usamos  
para ocultar nuestra desnudez.



# No es un vestido



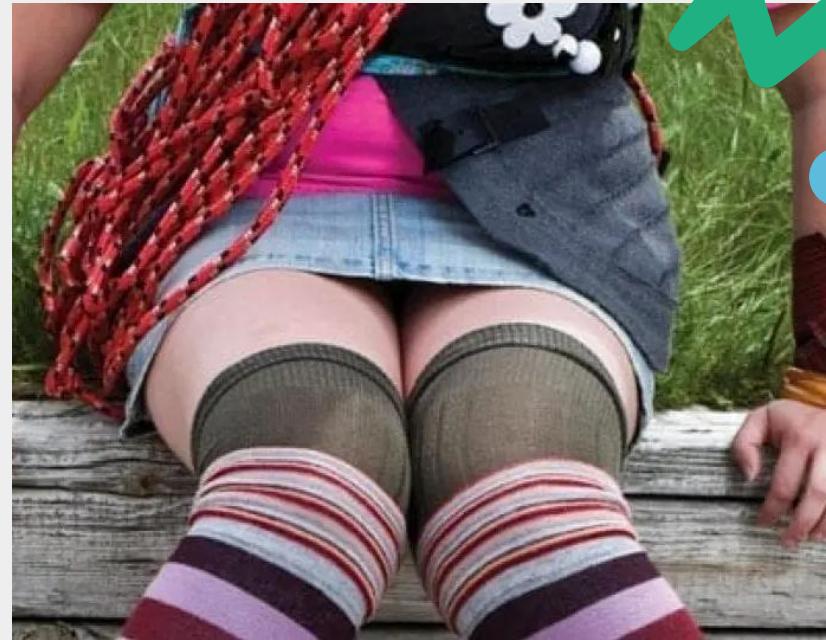
Un trozo de tela que **muestra** ¿Qué es lo que se pretende ocultar? ¿Qué tienen de malo?





# No es un vestido

Transparente, ajustado, tiene agujeros  
En él también luz, exposición





No es un vestido



Transparente, ajustado, tiene agujeros  
En él también luz, exposición





# Un vestido

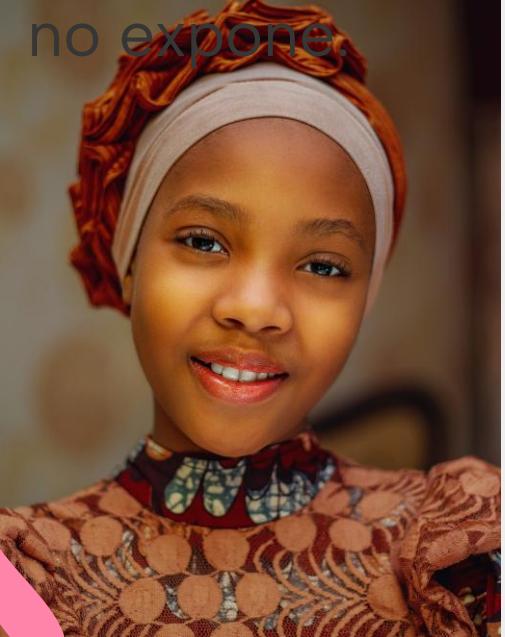
No es transparente, no es hermético y  
no tiene agujeros. es No demasiado  
claro, no exponiendo



# Un vestido

No es transparente, no es ajustado, no tiene agujeros, no es demasiado claro,

no expone.





# Diferentes tipos de vestidos

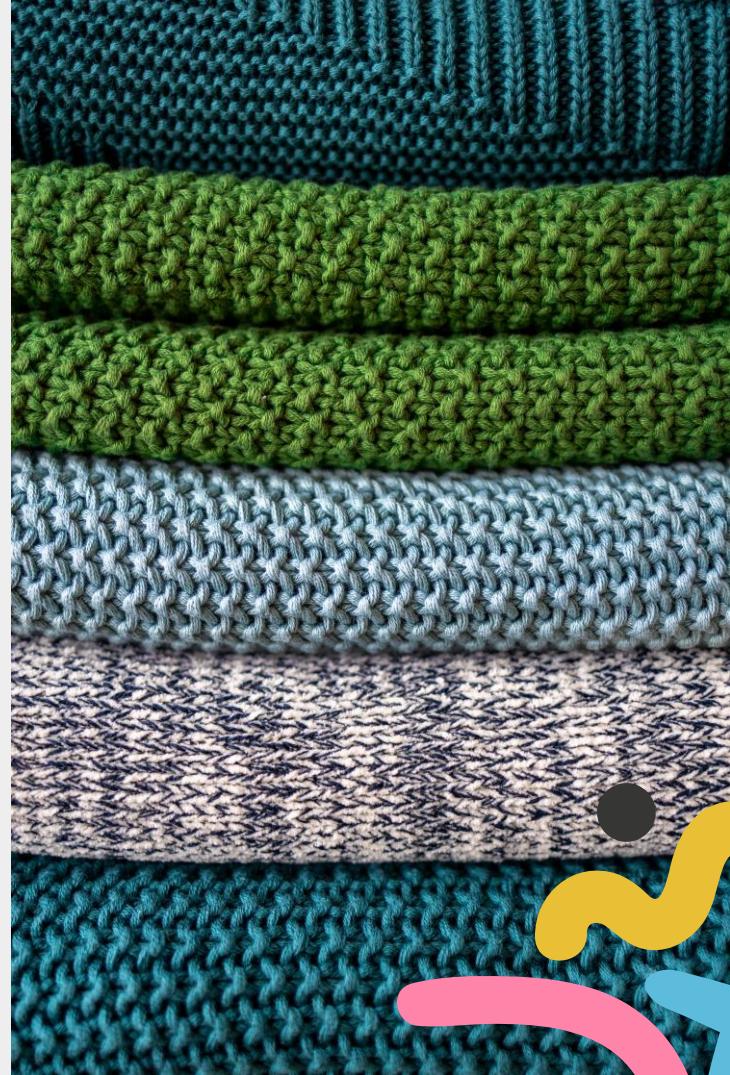
Vestidos para trabajar, dormir, clima frío, escuela, etc.



**02**

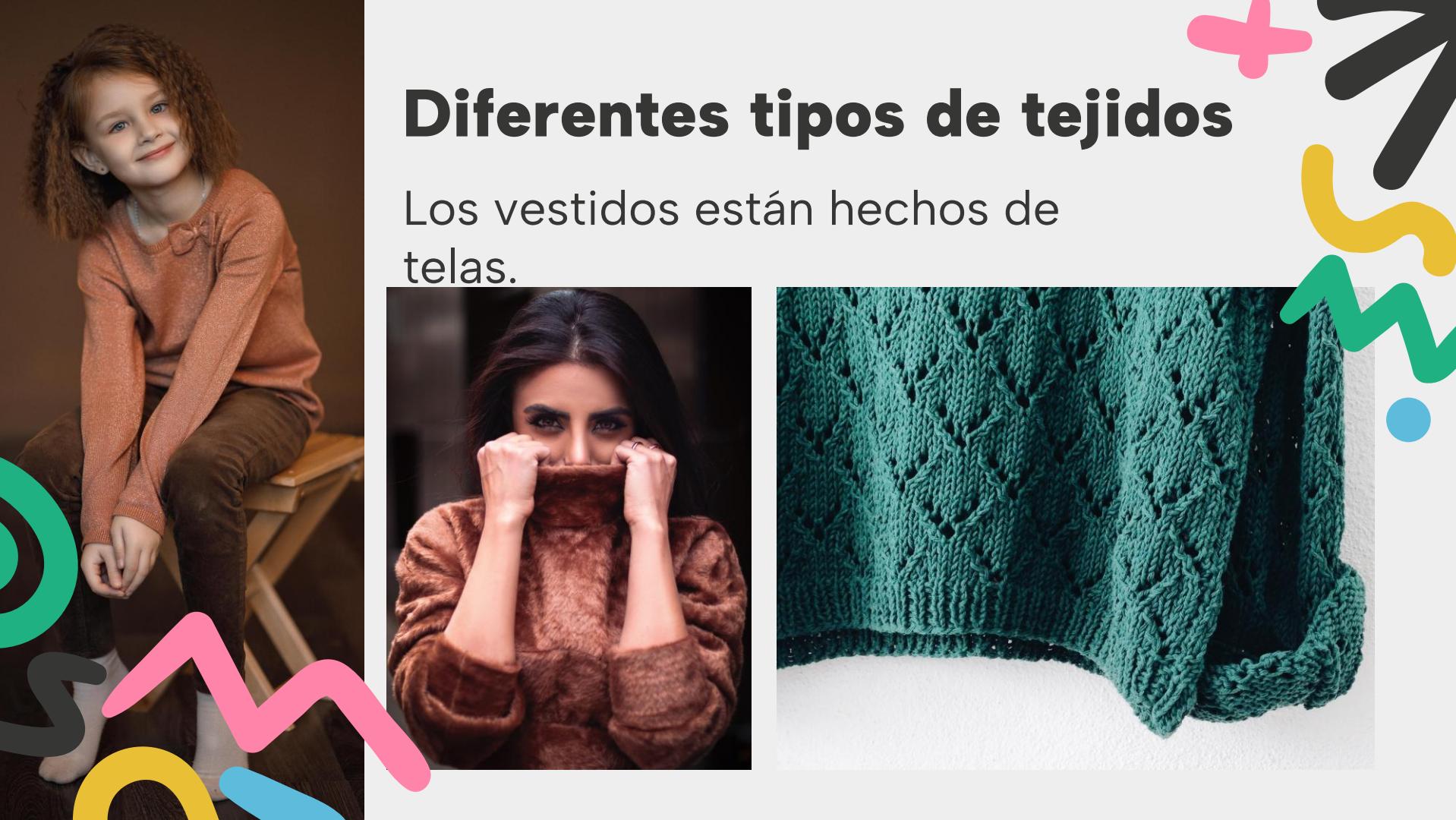
---

**¿Qué es un  
tejido?**



## Tela

Tela u otro material producido mediante tejido o punto. fibras.



# Diferentes tipos de tejidos

Los vestidos están hechos de telas.



# Diferentes tipos de tejidos

- Algodón
- Seda
- Dril
- Poliéster
- Caqui
- Cordón
- Etc.



# Algodón

- Absorbente
- Respirable
- Durable
- Suave y cómodo
- Más fuerte cuando está mojado
- Se arruga fácilmente

# Usos del algodón

Toallas, pañuelos, camisetas, bragas, boxers, etc.



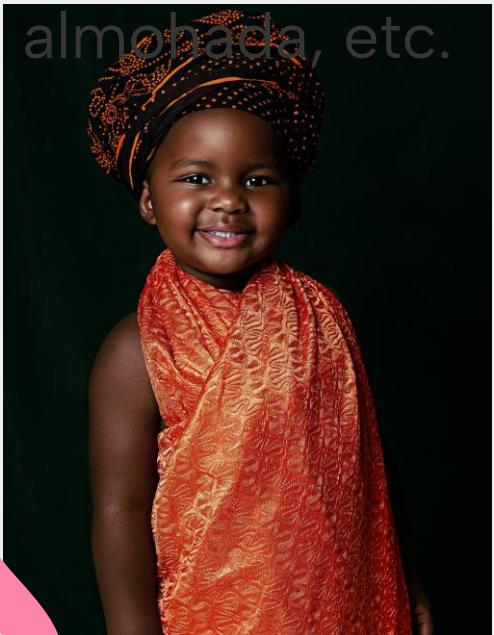


# Seda

- Absorbente
- Respirable
- Suave y tersa al tacto.
- Secado rápido
- Más débil cuando está mojado
- Se arruga fácilmente

# Usos de la seda

Pijamas, sábanas, bufandas,  
corbatas, cortinas, fundas de  
almohada, etc.





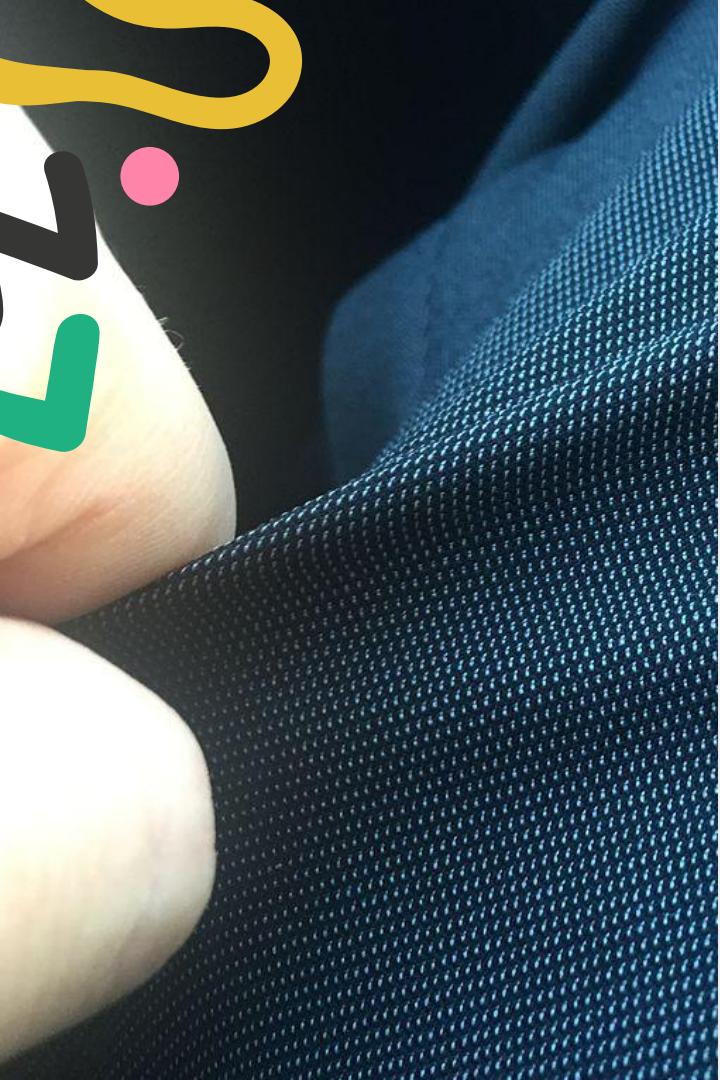
# Dril

- Cómodo
- Durable y fuerte
- Respirable
- Fácil de cuidar.
- No se arruga fácilmente
- El color se desvanece con el tiempo

# Usos del denim

Vaqueros, chaquetas y prendas de abrigo, camisas y tops, faldas, etc.



A close-up photograph of a dark blue, textured mesh fabric, likely polyester. The fabric has a fine, woven pattern that creates small, raised dots across its surface. A portion of a person's skin is visible on the left side, suggesting the fabric is being worn as clothing.

# Poliéster

- El color no se desvanece fácilmente.
- Durable
- No se arruga fácilmente
- Fácil de cuidar.
- Menos cómodo en condiciones de calor.
- No tan transpirable

# Poliéster Usos

Camisas, pantalones, vestidos,  
faldas, ropa deportiva, banderas y

pancartas, etc.



# Caqui



- Durable
- Respirable
- No se mancha fácilmente
- Apariencia profesional
- De peso ligero a medio

# Usos del color caqui

Pantalones, pantalones cortos, faldas, chaquetas, camisas, uniformes militares, etc.





**Nombra otras telas y sus propiedades.**

**03**

---

**Tu vestido, tu  
identidad**



**¿Cómo identificar a un  
policía?**



**¿Cómo identificar a una  
enfermera?**



**¿Cómo identificar a un  
médico?**



# Tu vestido, Tu identidad

- ¿Tu vestido dice el tipo de persona que eres? **persona**  
Eres tu, ¿correcto o no?
- ¿Tu vestido dice el tipo de persona que eres? **familia**  
¿De dónde vienes, propio o no?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?



# Tu vestido, Tu identidad

- ¿Qué tipo de? **persona** ¿es él?
- ¿Qué tipo de? **familia** ¿De dónde viene?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?



# Tu vestido, Tu identidad

- ¿Qué tipo de? **persona** ¿es ella?
- ¿Qué tipo de? **familia** ¿De dónde viene ella?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?



# Tu vestido, Tu identidad

- ¿Qué tipo de? **persona** ¿es ella?
- ¿Qué tipo de? **familia** ¿De dónde viene ella?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?



# Tu vestido, Tu identidad

- ¿Qué tipo de? **persona** ¿es él?
- ¿Qué tipo de? **familia** ¿De dónde viene?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?



# Tu vestido, Tu identidad

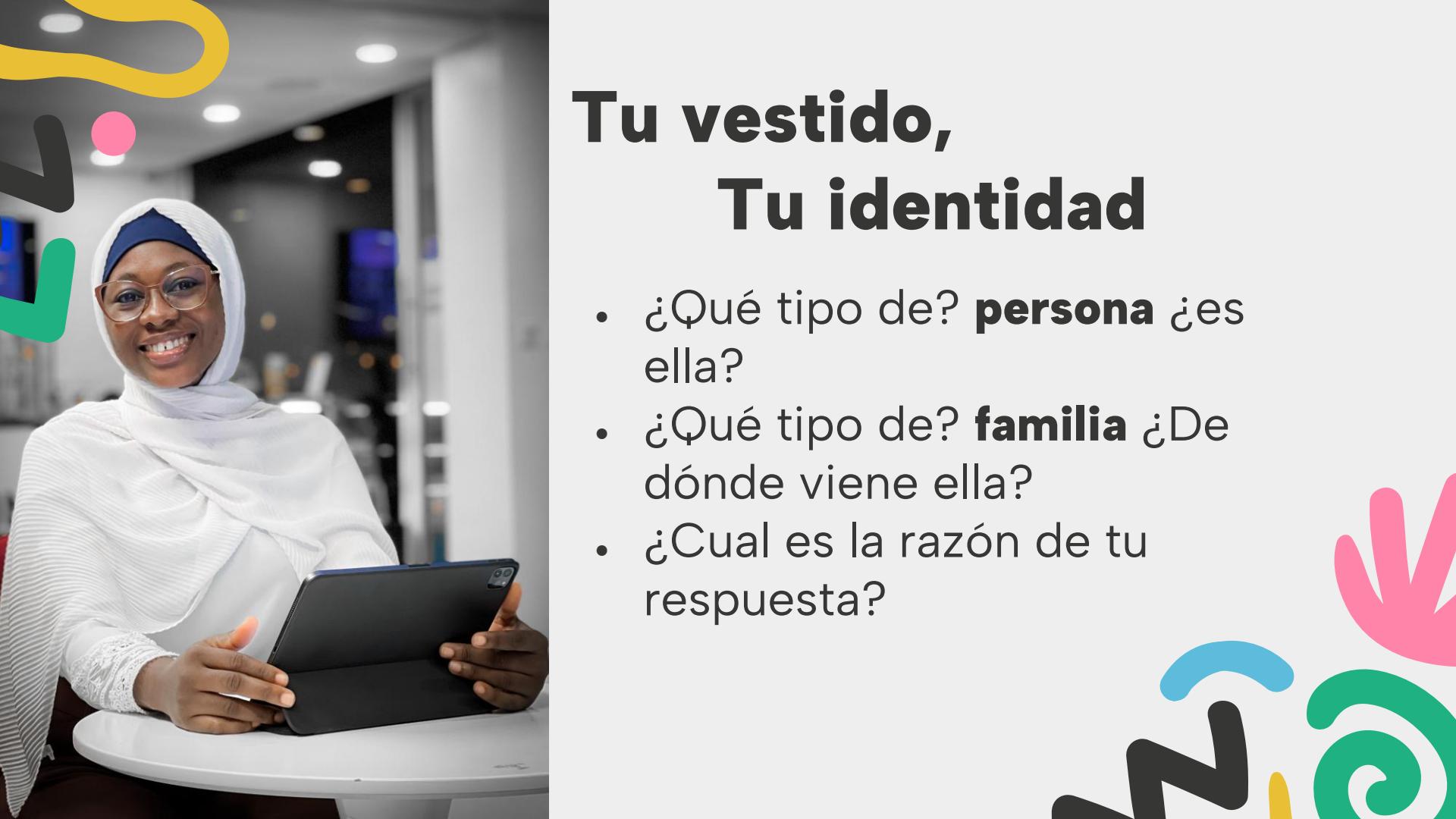
- ¿Qué tipo de? **gente** ¿Son ellos?
- ¿Qué tipo de? **familia** ¿De dónde vienen?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?



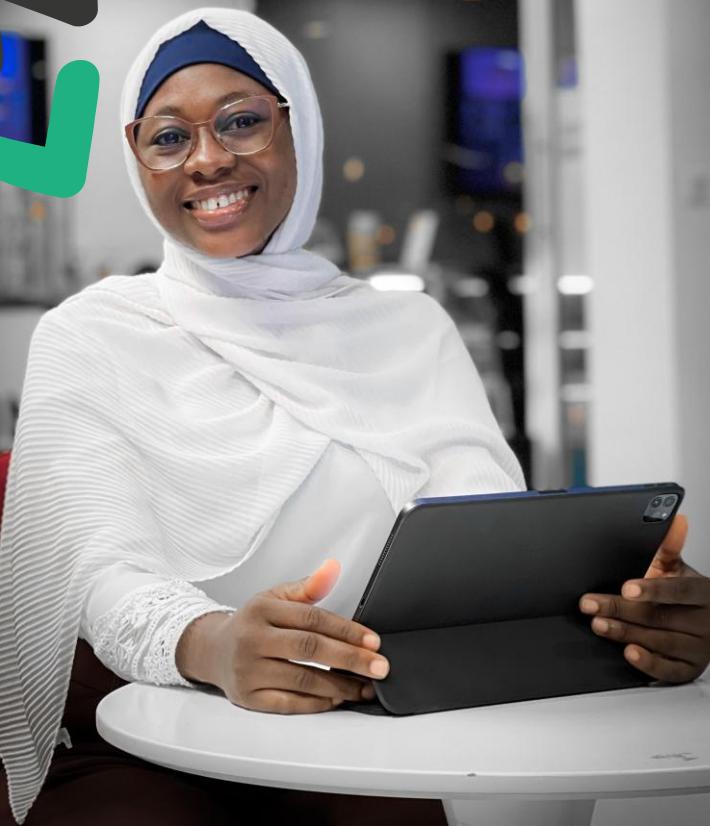


# Tu vestido, Tu identidad

- ¿Qué tipo de? **persona** ¿es ella?
- ¿Qué tipo de? **familia** ¿De dónde viene ella?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?



# Tu vestido, Tu identidad



- ¿Qué tipo de? **persona** ¿es ella?
- ¿Qué tipo de? **familia** ¿De dónde viene ella?
- ¿Cual es la razón de tu respuesta?

A photograph of a man from the waist up. He has dark hair and a beard. He is wearing a bright orange button-down shirt under a dark blue blazer and dark trousers. He is standing with his left hand in his pocket and looking slightly to his right. The background is a solid light blue.

# Tu vestido, Tu identidad

- ¿Le darías tu dinero a un banquero vestido así?
- Si usted visitara el hospital, ¿permitiría que un cirujano mal vestido le operara?

**04**

---

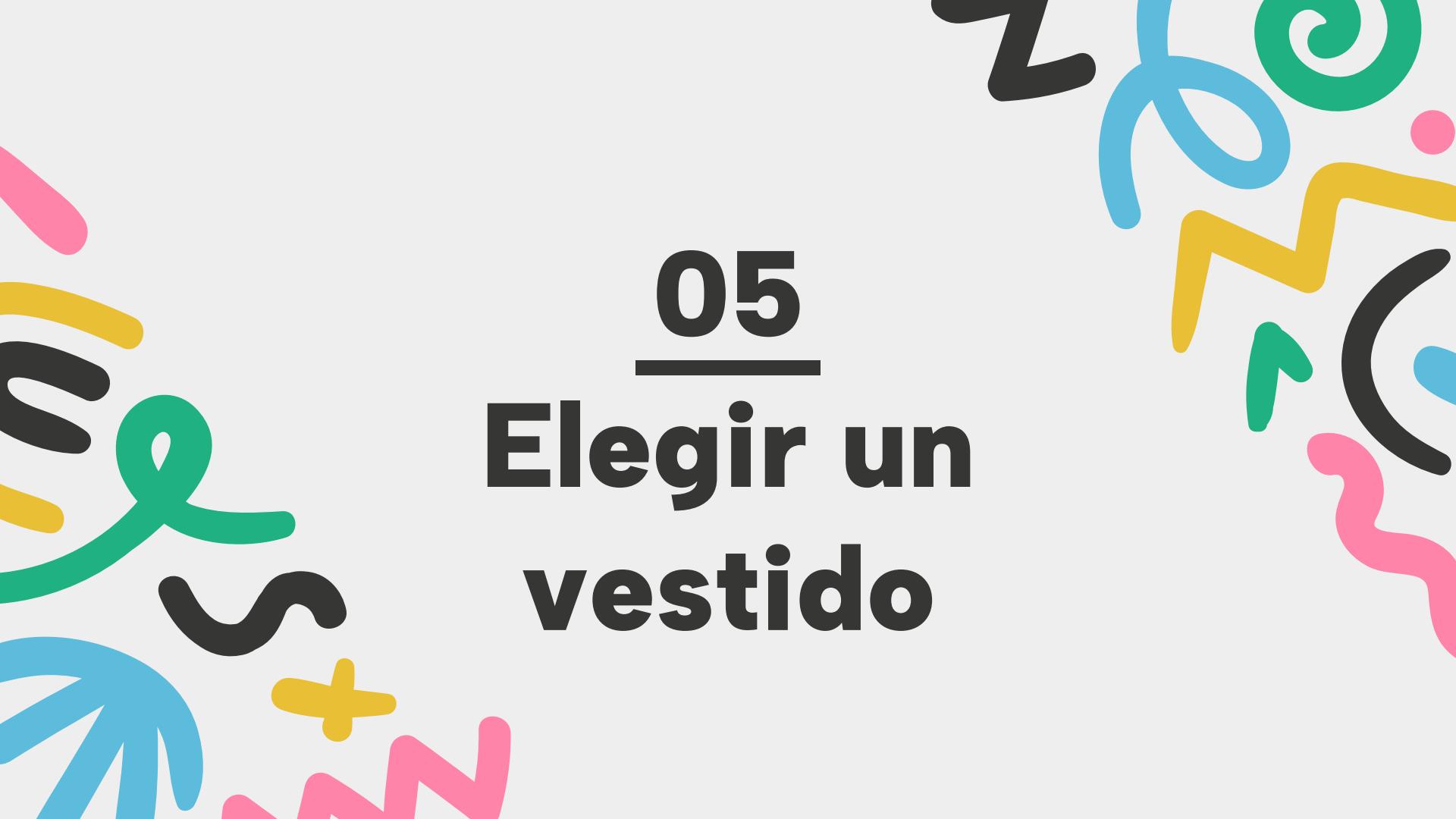
# Ojo del vulgar

# Vulgar

No tener o no mostrar buenos modales, buen gusto  
o cortesía.



**¿Debes exponer tu cuerpo a los ojos del vulgo?**



# **05**

---

## **Elegir un vestido**



# La vestimenta debe estar

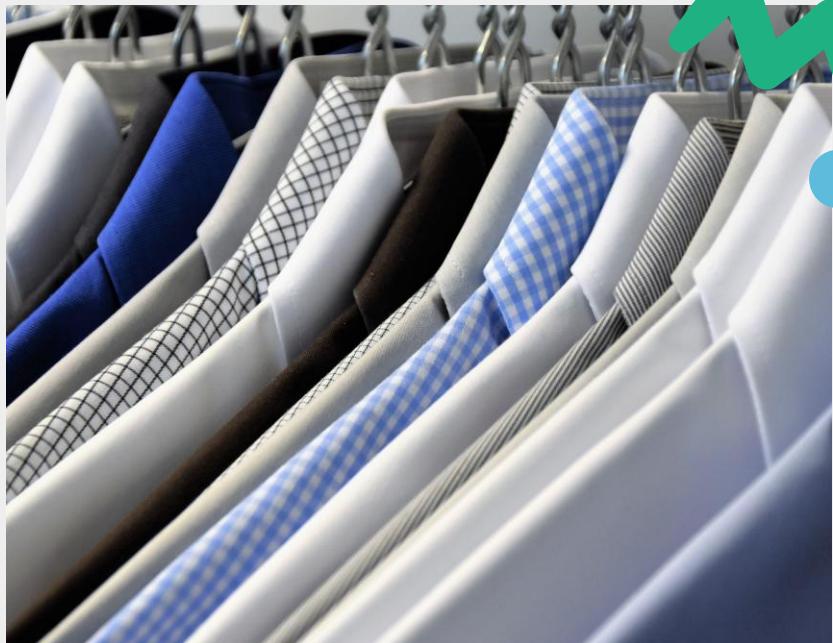
## limpiado

limpio se puede usar  
hasta un máximo de 3 días.



# El vestido no debe estar arrugado

antes de usarlo



# El vestido debe oler bien

Huelelo tú mismo,  
especialmente las zonas de las  
axilas.



# El vestido no debe tener **agujeros**

Todo con agujeros te hace perder el respeto por ti mismo





**El vestido debe ser  
opacos**. Sostenerlo a contraluz para  
comprobar que no esté transparente



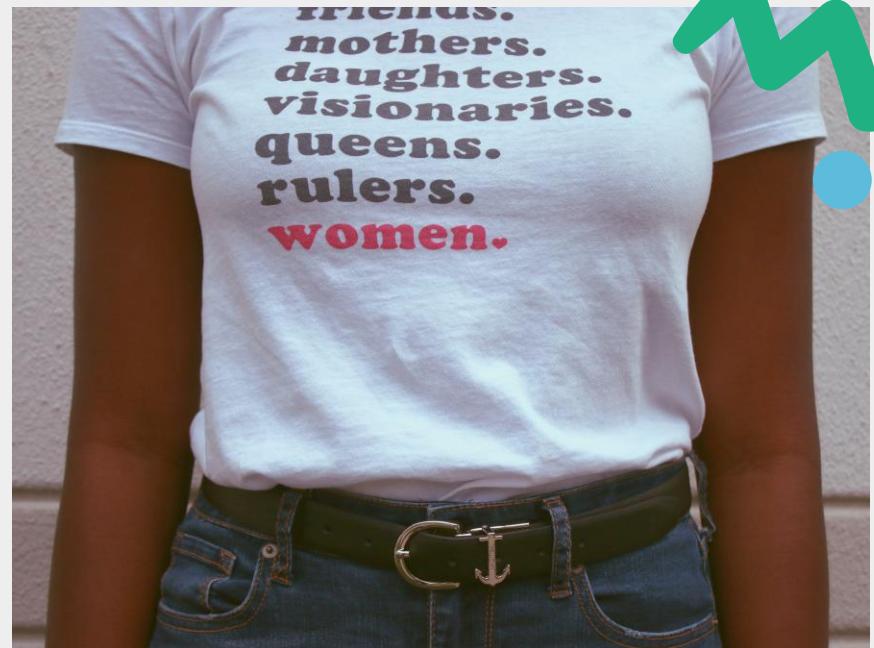


**El negro absorbe el calor** no quieras usar un vestido negro en una tarde calurosa y soleada.



# Lea los escritos

Importa lo que está escrito en tu vestido

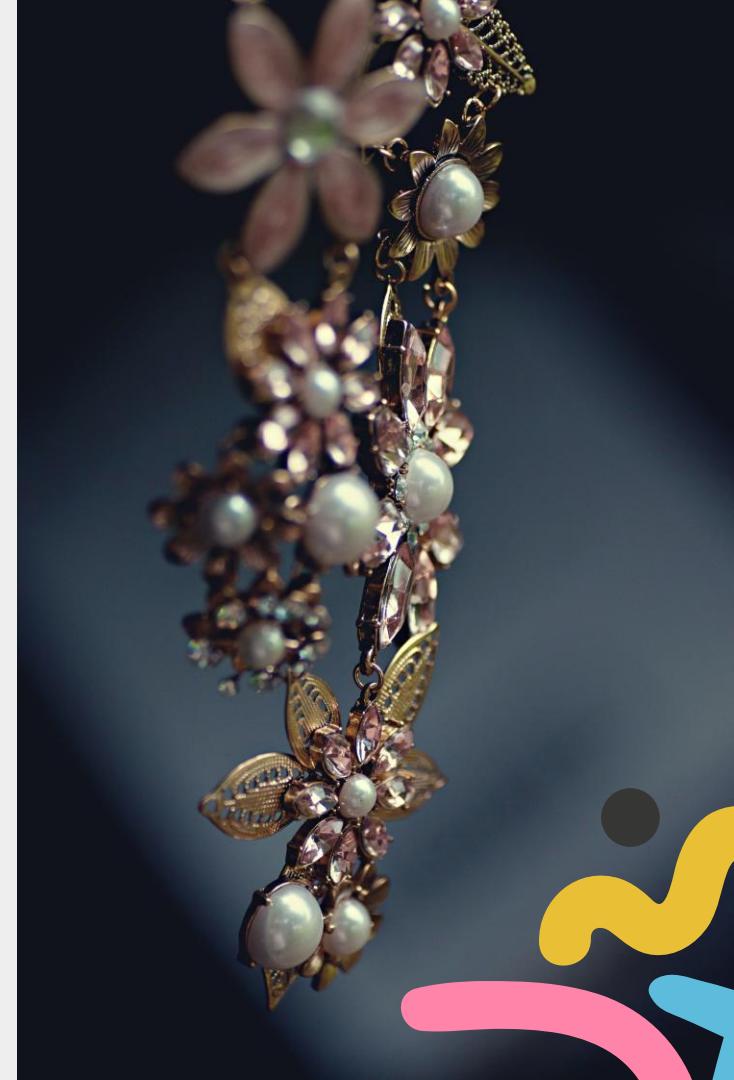


06

# Accesorios

# Accesorio

a Cosa que se puede añadir a algo para hacerlo más bello.



# No es un accesorio

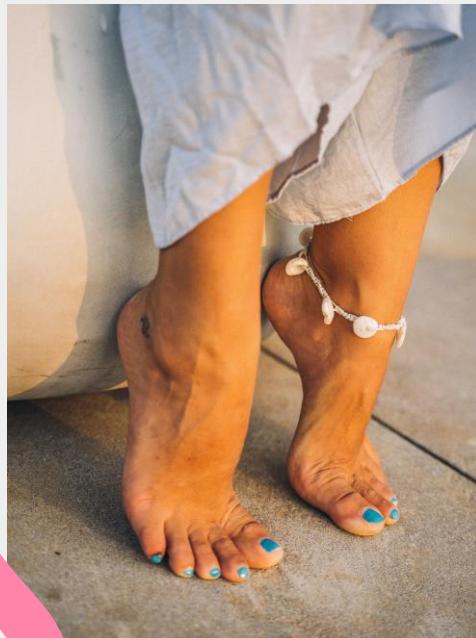
## Bandas elásticas





# No es un accesorio

Tobilleras: Se usaban antiguamente para identificar a las prostitutas.



# No es un accesorio

## Tatuajes





# Accesorios



Cuentas, relojes de pulsera, pulseras, collares, pendientes, bolsos, etc.





# Accesorios



¿Qué accesorios se utilizan aquí?



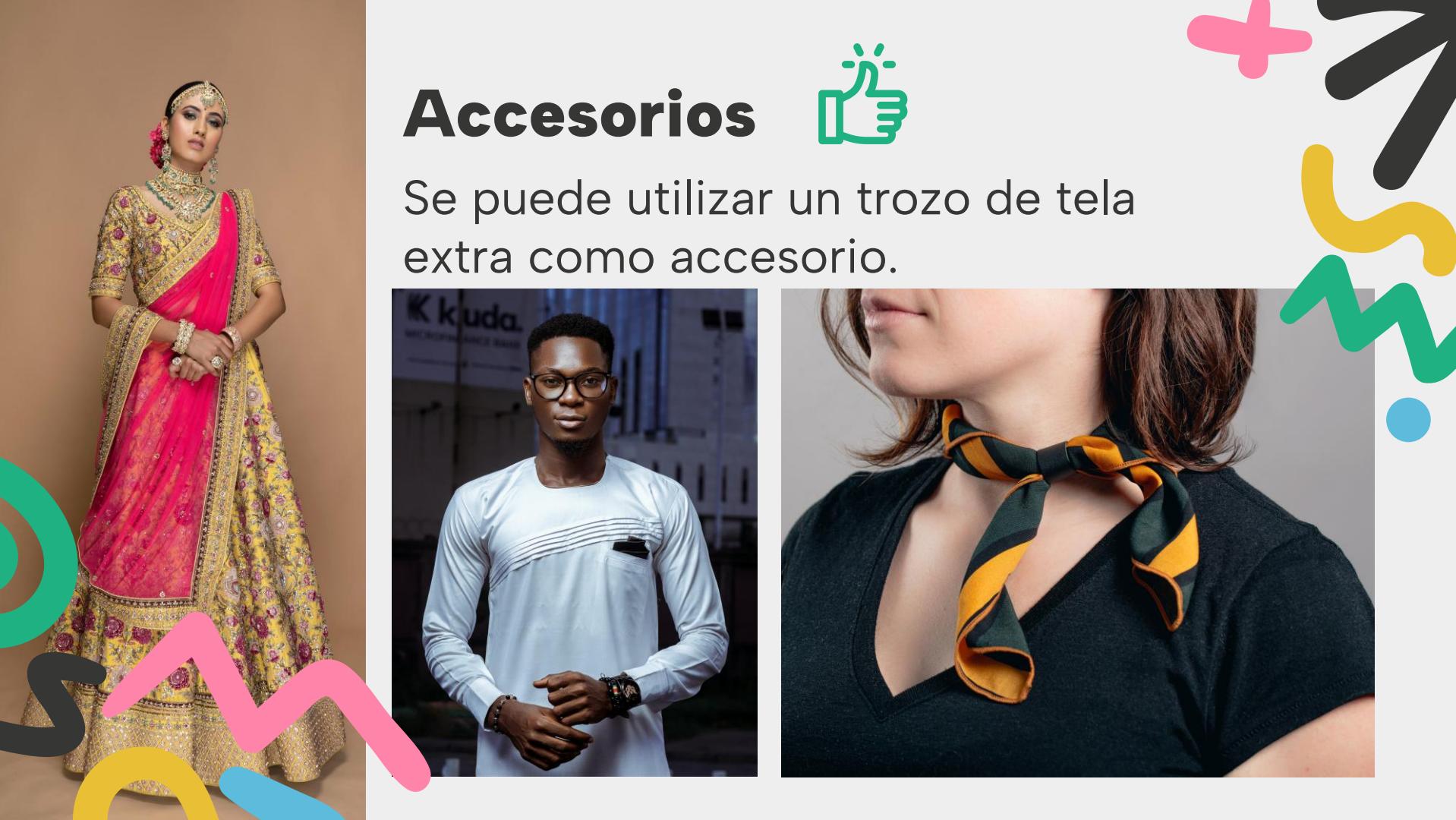


# Accesorios



¿Qué accesorios se utilizan aquí?





# Accesorios



Se puede utilizar un trozo de tela extra como accesorio.



# Accesorios



Una sonrisa puede ser utilizada como  
accesorio





# Accesorios



Use gafas de sol cuando pueda; no exponga sus ojos **directamente** Al sol





**¿De qué otras maneras puedes personalizar tus prendas?**

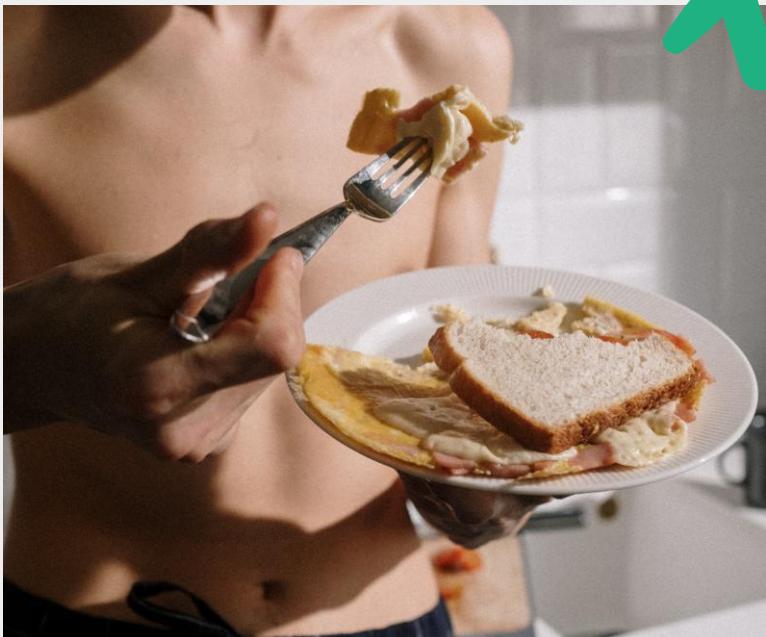
**07**

---

# Vestirse

# Qué no ~~hacer~~

No salgas de casa **medio vestido**  
o **medio desnudo**





Quita el polvo y limpia tus zapatos o sandalias antes de usarlos.



# Qué no ~~hacer~~

No salgas de casa en pantuflas, en su lugar usa sandalias, zapatos, etc.





Cuida tu cabello; no deberías ser vista afuera con el cabello desaliñado.





# Qué hacer

Córtate las uñas; las uñas largas esconden gérmenes y pueden dañar a los demás.





Debes estar fresco y completamente vestido a las ocho (8) de la mañana.



A photograph of two young women with dark skin and curly hair. The woman on the left is smiling broadly, showing her teeth. The woman on the right has a more neutral or serious expression. They are wearing light-colored tops. The background is a soft-focus green foliage.

# Qué no hacer

- **Chicas:** No dejes que tu parte superior **deslizar encima** tus hombros
- **Chicas:** Tus calzoncillos no deben ser más largos que tus pantalones.
- **Niños:** Las mangas del chaleco interior no deben ser más largas que las camisetas de manga corta.



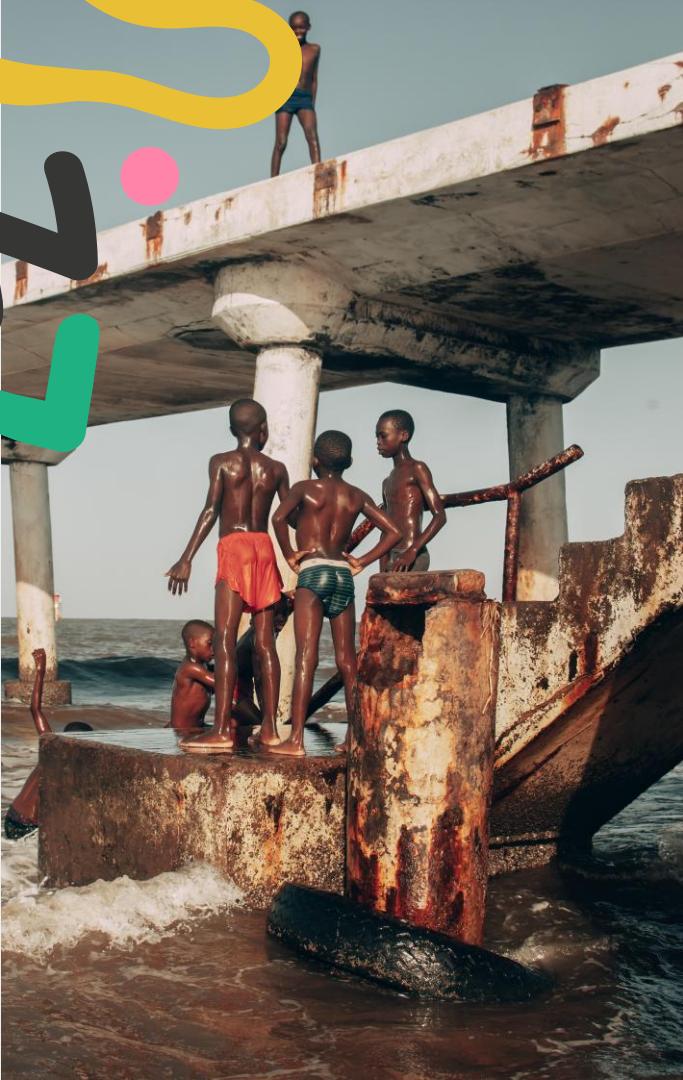
# Pañuelo

- Lleva siempre un pañuelo
- Úselo para limpiarse la cara y las manos cuando estén mojadas o sudorosas.
- Cuando no tengas uno, puedes limpiarte las manos mojadas en el bolsillo.
- Usa una toalla facial si sudas mucho

# **08**

---

## **Vestirse (Niños)**



# 1. Calzoncillos

- Debe estar hecho de algodón. u otros tejidos adecuados, de lo contrario podrían causar daños.
- No debe quedar demasiado apretado
- Debe cambiarse después de un día de uso.

# Calzoncillos

Boxers, slips, boxers tipo bóxer, etc.





## 2. Camiseta sin mangas

- Debe estar hecho de algodón. u otros tejidos adecuados, de lo contrario causará incomodidad.
- No debe quedar demasiado apretado
- Debe cambiarse después de un día de uso.
- ¿Por qué deberías usar camisetas sin mangas



### 3. Calcetines

- Debe estar hecho de algodón.  
u otros tejidos adecuados
- No debe quedar demasiado apretado
- El color debe coincidir con el color de tus zapatos.
- El blanco combina con todo
- Debe colgarse afuera para que se seque después de un día de uso.

A portrait of a young Black man with a beard, smiling broadly. He is wearing a long-sleeved button-down shirt with a vibrant orange background and a repeating pattern of green, yellow, and brown circles and diamonds. He is also wearing dark trousers and a black belt. The background is dark, and there are some colorful abstract shapes (yellow, pink, teal) partially visible on the left side.

## 4. Pantalones y top

- Debe quedar cómodamente
- Usa un cinturón en tus pantalones
- El cinturón no debe quedar demasiado apretado
- El gancho del cinturón no debe ser demasiado grande ni prominente.



## 5. Zapatos, sandalias, etc.

- Debe quedar cómodamente
- Los zapatos que quedan demasiado apretados pueden causar lesiones si se usan durante un período prolongado.
- Opte por zapatos con suela plana y sin tacones.



## 6. Complementa

- Podrías usar un reloj de pulsera, gafas de sol, pulsera, etc.
- No abuses de los accesorios



# **09**

---

# **Vestirse (Chicas)**



# 1. Calzoncillos

- Debe estar hecho de algodón. u otros tejidos adecuados, de lo contrario podrían causar daños.
- No debe quedar demasiado apretado
- Debe cambiarse después de un día de uso.

# Calzoncillos

Medias cortas, de cintura alta,  
braguitas, etc.





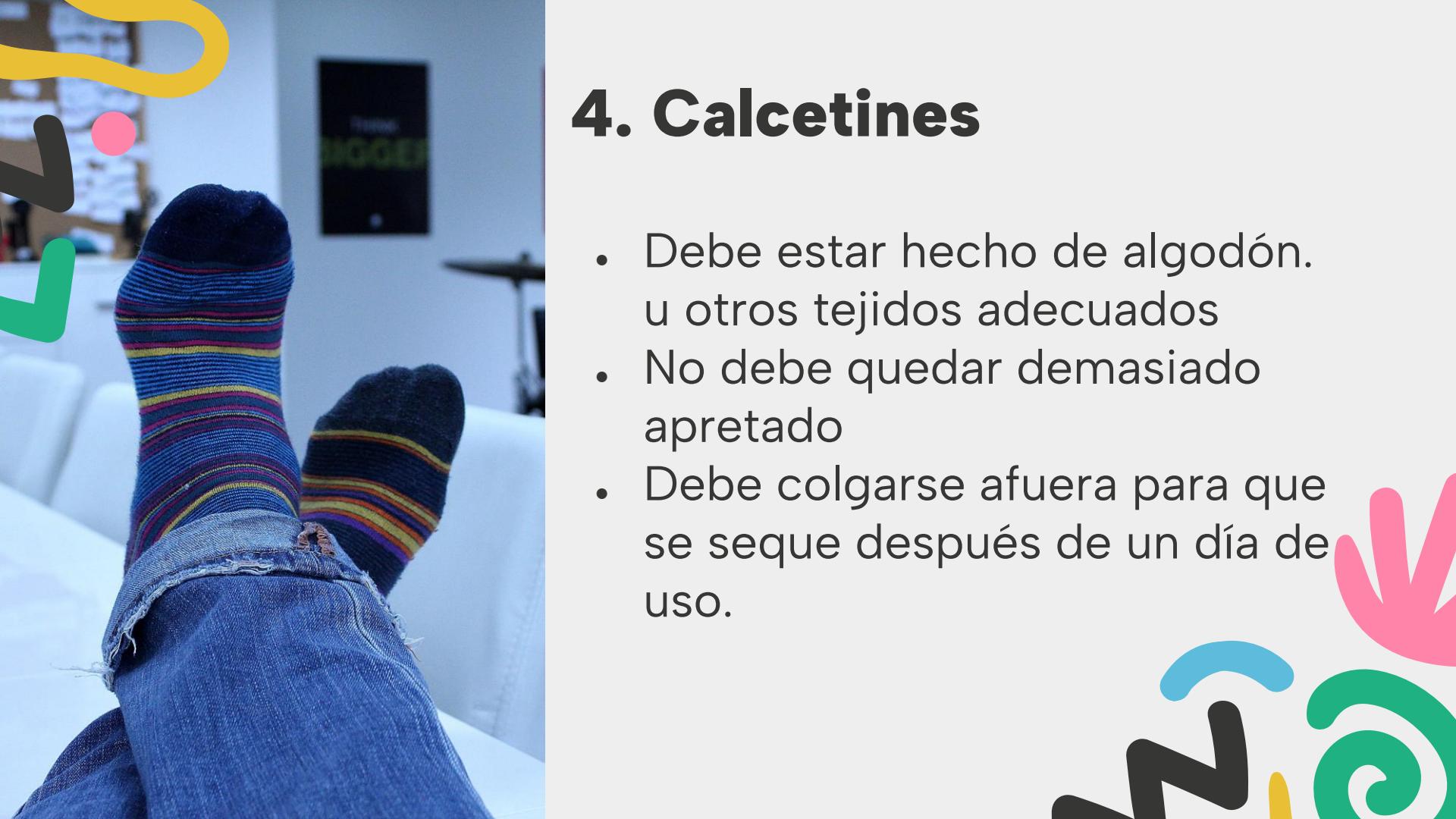
## 2. Camiseta sin mangas o ropa interior

- Debe estar hecho de algodón, seda, u otros tejidos adecuados, de lo contrario causará incomodidad.
- No debe quedar demasiado apretado
- Debe cambiarse después de un día de uso.

### 3. Sujetador (adultos)

- Todo tu cuerpo no debería hablar mientras caminas o corres.
- No debe quedar demasiado apretado
- Debe cambiarse después de 3 días de uso.





## 4. Calcetines



- Debe estar hecho de algodón.  
u otros tejidos adecuados
- No debe quedar demasiado apretado
- Debe colgarse afuera para que se seque después de un día de uso.

## 5. Pantalones y top

- Debe quedar cómodamente
- Puedes usar una bufanda para evitar exponer tu cabello o cuero cabelludo.
- Evita las blusas que dejen al descubierto el espacio entre tus senos.
- Puedes usar una bufanda sobre el pecho para ocultarlo.





## 6. Zapatos, sandalias, etc.

- Debe quedar cómodamente
- Los zapatos que quedan demasiado apretados pueden causar lesiones si se usan durante un período prolongado.
- Opte por zapatos con suela plana y sin tacones.



## 7. Complementa

- Podrías llevar un reloj de pulsera, gafas de sol, pulsera, bolso, etc.
- No abuses de los accesorios



**Como  
vestirse  
para dormir**

# Cómo vestirse para dormir

Camisón, Camisa de dormir,  
etc.





# Cómo vestirse para dormir

- Debe ser cómodo y suelto, para que le resulte fácil levantarse de la cama y usar el baño.
- No es necesario llevar ropa interior
- No salgas de casa con él

11

# Vestirse para las estaciones



# Diferentes estaciones

- Seco / **Harmatán**
- Húmedo / **Lluvioso**



# Seco / Harmattan

- Aplica brillo labial o manteca de karité en tus labios para evitar que se agrieten.
- La manteca de karité también puede proteger tu cuerpo del clima cuando se usa como pomada.
- La vaselina funciona bien cuando no tienes manteca de karité.



# Mojado / Lluvioso

- Es posible que desees usar una prenda de ropa adicional para mantenerte abrigado.
- Sudaderas, calcetines gruesos, etc.

**12**

---

# **Cuerpo Olor**

# Olor

Un olor particular, especialmente desagradable.



# Olor corporal

- Cuando tengas mal olor en la axila corta un poco de limón y aplícalo allí
- Espere al menos 10 minutos y lávelo al bañarse.
- También puedes mezclar cal con ceniza para el mismo propósito.



# Desodorantes

- Aplicar desodorantes cuando tienes el cuerpo olor Sólo lo empeorará
- Utilice cal y ceniza para eliminar la olor Primero, luego puedes aplicar el desodorante.

**13**

---

# **Notas finales**

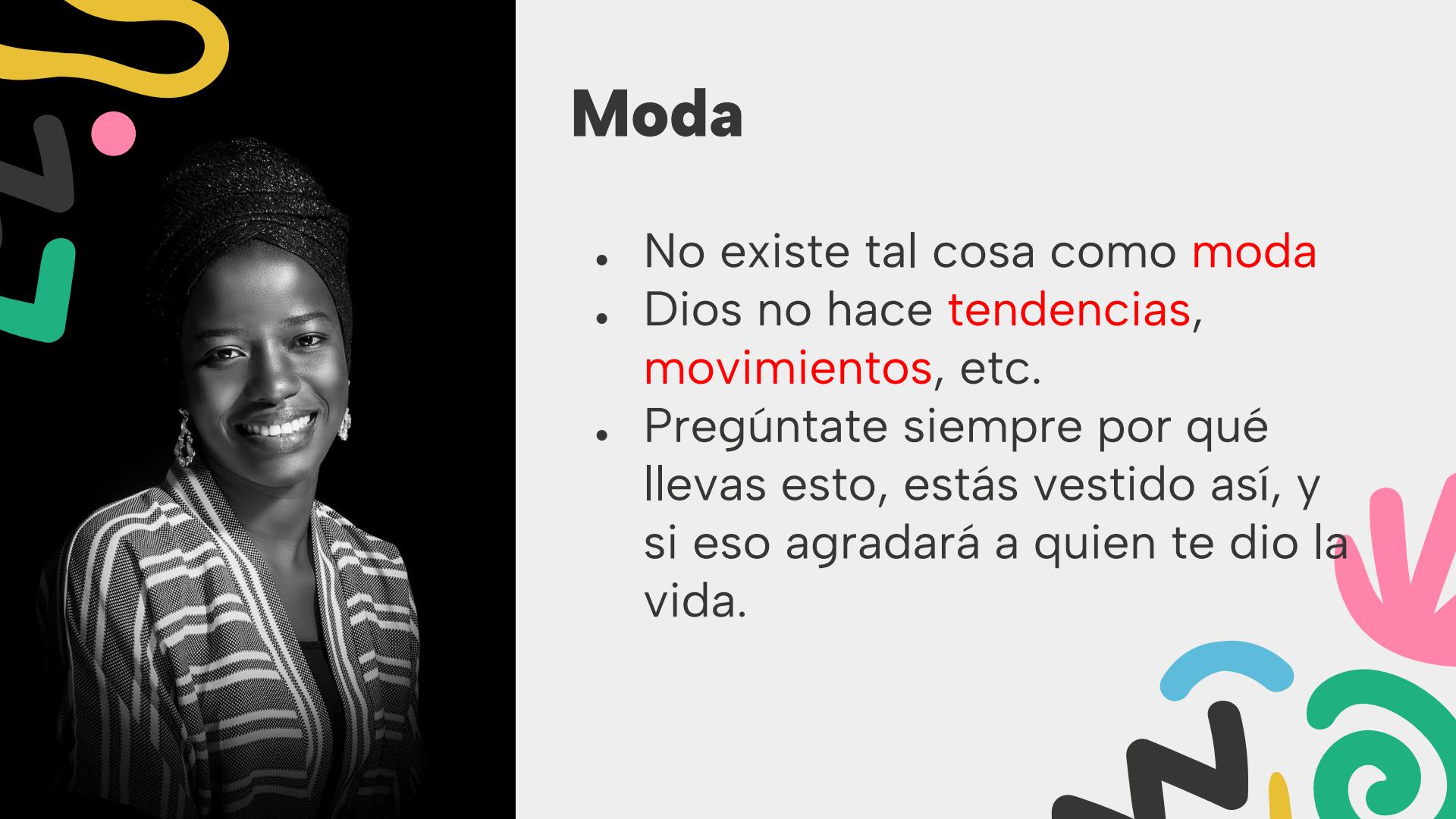
A profile photograph of a woman's head and shoulders. She is wearing a vibrant, multi-colored headwrap with a geometric zigzag pattern in shades of orange, green, white, and black. She also wears large, ornate silver hoop earrings. The background is plain and light-colored.

# Dios es perfecto

- No puedes **mejorar** sobre lo que Dios ha creado
- Resista la tentación de hacerlo ya que él Sólo conducirá a consecuencias no deseadas
- Esto significa que puedes mejorar tu vestimenta, pero no tu cuerpo.

**¿De qué manera las personas  
intentan mejorar sus cuerpos?**





# Moda

- No existe tal cosa como **moda**
- Dios no hace **tendencias, movimientos**, etc.
- Pregúntate siempre por qué llevas esto, estás vestido así, y si eso agradará a quien te dio la vida.



# Cuanto más, mejor

- A la hora de vestir, cuanto más te escondas, mejor.
- Cuando la gente te conoce no deberían verte **Todos ustedes**



## Por último...

- Resiste la tentación de pasar **comentarios** sobre las partes del cuerpo de otras personas, sin importar cuán inofensivos puedan parecer esos comentarios
- Puede que se rían de ello en público, pero no tanto en público. **privado**

A woman in a white floral dress is standing outdoors, holding a single white rose. She is wearing a ring on her left hand. The background is a blurred green landscape.

# ¡Gracias!

¿Tienes alguna pregunta?

