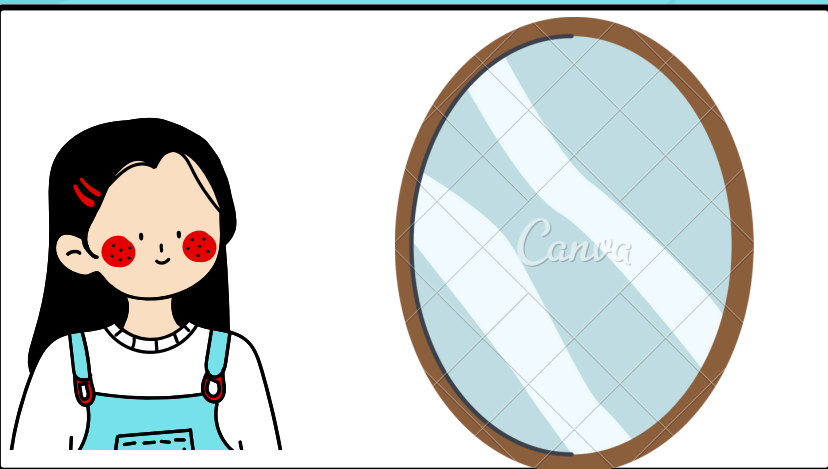


# LA RUTINA DE LA MAÑANA

A un pequeño y acogedor comedor llamado Lucerito, asistía una mujer llamada Clara. Cada mañana, Clara se despertaba con el canto de los pájaros y la luz del sol filtrándose por la ventana. Pero lo que realmente hacía que sus mañanas fueran especiales era su rutina de higiene personal



Clara creía que cuidar de sí misma era una forma de amor propio, se levantaba, estiraba sus brazos y sonreía al espejo.

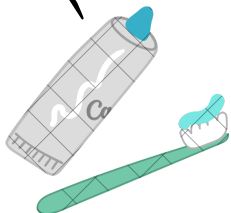


# LA RUTINA DE LA MAÑANA

Luego, se dirigía al baño, donde el aroma fresco del jabón la recibía. Con cada gota de agua que caía sobre su piel, sentía que se olvidaba de las preocupaciones del día anterior.



Gracias



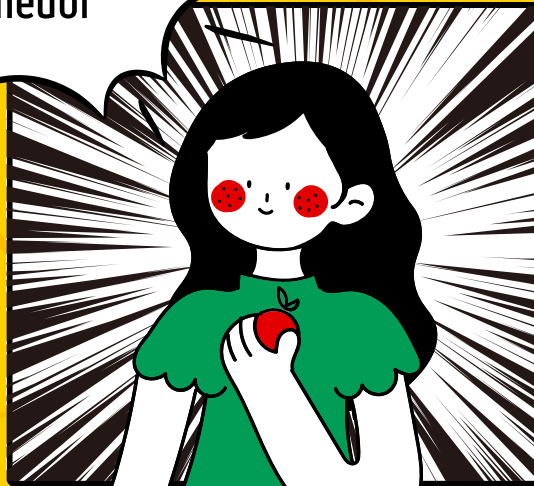
Mientras se cepillaba los dientes, Clara pensaba en las cosas por las que estaba agradecida. Cada movimiento era un recordatorio de que cuidar de su salud era esencial. Después, se duchaba, disfrutando del agua.



# EL RITUAL DE LA MAÑANA

Me voy al comedor

Al salir, se vestía con ropa limpia y cómoda, sintiéndose renovada y lista para ir al comedor y a enfrentar el mundo.



Clara sabía que la higiene personal no solo era importante para su salud, sino que también le daba confianza y energía.

Clara ¿Cuál es tu secreto?



Con el tiempo, sus amigos del comedor comenzaron a notar su brillo especial. Un día, uno de ellos le preguntó: "Clara, ¿cuál es tu secreto?".

# EL RITUAL DE LA MAÑANA



Ella sonrió y respondió:  
"Es simple, amigos. Cada mañana, me regalo un momento para cuidar de mí misma. La higiene personal es un acto de amor que me prepara para todo lo que viene".

Y así, la pequeña rutina de Clara se convirtió en una inspiración para todos en el comedor, recordándoles que cuidar de uno mismo es el primer paso para cuidar de los demás.

