

# ESTILISMO E IMAGEN



Bienvenidos al módulo de estilismo e imagen.

**ENTIDADES FINANCIADORAS:**



**Ceip** Centro Europeo de Información y Promoción del Medio Rural



**Unión Europea**  
Fondo Europeo Agrícola de Desarrollo Rural



**GOBIERNO DE ESPAÑA**



**MINISTERIO DE AGRICULTURA, ALIMENTACIÓN Y MEDIO AMBIENTE**



**Gobierno de La Rioja**  
Consejería de Agricultura, Ganadería y Medio Ambiente

**PREMIO**



**LA RIOJA**  
an area without borders

**ENTIDADES FINANCIADORAS:**

ESTILISMO E IMAGEN

# OBJETIVOS

OBJETIVOS

Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit. Sed vulputate vehicula tortor sed necit. **Aliquam tincidunt, nisi et ultrices auctor, libero leo aliquet** libero, eu mattis lacus lorem nec odio. Ut vehicula, mi ut bibendum pulvinar, nisi lorem gravida leo, vitae luctus massa neque quis nisl.

- Aprender a vestirnos de forma adecuada
- Sentirnos a gusto y cómodos

## Objetivos.

En este módulo vamos a aprender uno de los aspectos para cuidar nuestra imagen personal.

Vestirnos de forma adecuada; eligiendo la ropa que nos haga estar más a gusto y cómodos y a la vez en consonancia con el entorno y las situaciones que estemos en cada momento.

ESTILISMO E IMAGEN

# CONTENIDOS

CONTENIDOS

Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.

## Contenidos.

Después de cada contenido teórico realizaremos una actividad. Al superarla continuaremos con el siguiente contenido.

# ESTILISMO

CONTENIDOS

ESTILISMO E IMAGEN



**NUESTRO ASPECTO**



**ESTILO DE VESTIR**



**CÓMO NOS VESTIMOS**



**IMAGEN PERSONAL**



Estilismo quiere decir cómo cuidamos nuestro aspecto y cómo nos vestimos.

Estilismo también es hacer que nuestra imagen personal guste a las demás personas y a nosotros mismos. Es tener nuestro propio estilo de vestir, a la vez que estar a la moda.

INDICE	
	<a href="#">CONSEJOS SOBRE NUESTRA ROPA</a>
	<a href="#">ESCOGER LA ROPA PARA CADA SITUACIÓN</a>
	<a href="#">COMBINAR LA ROPA</a>

Índice, en la versión para imprimir seguiremos el siguiente orden:

1. Consejos sobre nuestra ropa.
2. Escoger la ropa para cada situación.
3. Combinar la ropa.

**CONSEJOS**

CONTENIDOS  
ESTILISMO E IMAGEN



**NO**

## Ropa sin manchas.

Lo primero de todo es asegurarnos de que nuestra ropa está limpia y libre de manchas.

Si vestimos una camiseta, un vestido o un pantalón que lleva manchas, por muy bonito que sea y por muy bien que nos quede, no estaremos dando una buena imagen.

Podemos parecer personas descuidadas, despreocupadas...

Cuando nos preparamos para salir de casa, debemos asegurarnos de que nuestra ropa está limpia. Si vemos alguna pequeña mancha, lo mejor es cambiarnos de ropa y echar las prendas sucias a lavar.

Es inevitable que, a veces, cuando estamos por ahí nos manchemos (cuando comemos, algo que nos salpica, en el trabajo...). Pero sí que podemos utilizar pequeños trucos para evitarlo.

Por ejemplo, si acudimos a un Centro ocupacional donde realizamos alguna actividad en la que podemos ensuciarnos con facilidad (manualidades, pintura...) podemos utilizar una bata, un delantal o una ropa distinta y, después, cambiarnos.

Si vamos a nuestro trabajo (limpieza, comedor, ...) debemos utilizar el uniforme de trabajo u otra ropa y después, cuando vayamos a salir cambiarnos.

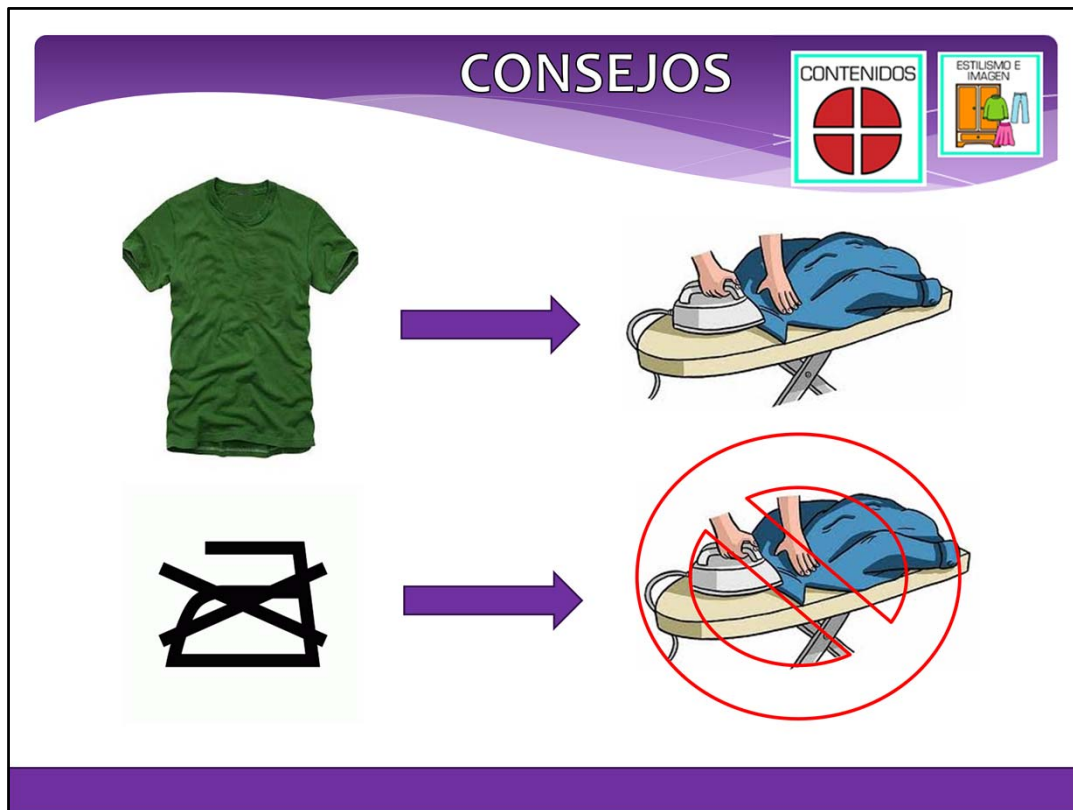
Puede ser también que nuestra ropa no tenga manchas pero que esté sucia y no huela bien porque hemos sudado. En ese caso, también es necesario cambiarnos de ropa y echarla a lavar.





Ropa sin descosidos.

Tampoco debemos llevar ropa con agujeros, descosidos, o que le falten botones. Si vemos que está rota una solución es coserla y si no tiene arreglo tirarla.



## Ropa sin arrugas.

No hay que olvidarse, que la mayoría de la ropa hay plancharla ante de ponérsela.

Si la ropa está limpia, huele bien, no tiene descosidos ni rotos pero está muy arrugada también condiciona nuestra imagen.

Es importante que la ropa esté bien planchada.

Hay ropa, que por la tela con la que está hecha no puede plancharse (Ejemplo: determinados chándals, polares...) Debemos fijarnos en la etiqueta de la prenda para saber si puede o no plancharse.

CONSEJOS

CONTENIDOS

ESTILISMO E IMAGEN



✌️



## Ropa gastada

Otra de las cosas a tener en cuenta para vestir ropa adecuada es no olvidar que la ropa también debe “jubilarse”

Con el paso del tiempo, el uso, los lavados...la ropa se estropea. Aunque esa prenda (camiseta, pantalón...) nos guste mucho y sea nuestra preferida...deberemos retirarla del armario cuando ya esté desgastada.



Ropa bien ordenada.

Debemos cuidar nuestra ropa.

A la hora de lavarla, separaremos la ropa blanca de la ropa de color.

Es importante mirar las etiquetas de las prendas de vestir para saber si pueden lavarse con lejía, plancharse...

Puede ser que haya determinadas manchas que necesiten estar en agua con un quitamanchas especial antes de meterlas en la lavadora...

Deberemos colgarla en un sitio donde la ropa pueda airearse (ventilarse) y no coja olor

Y tras plancharla, colocarla bien en el armario para que no se arrugue de nuevo.



Actividades.



## CÓMO ESCOGER LA ROPA PARA CADA SITUACIÓN:

En cada situación, momento o actividad que vayamos a realizar, necesitaremos un tipo de ropa diferente.

Cómo por ejemplo cuando realizamos deporte, vamos a trabajar, salimos con los amigos o tenemos una situación especial.

A continuación vamos a ver que ropa se es la más conveniente para cada uno de ellos.



## Deporte.

Cuando vamos a realizar alguna actividad deportiva necesitaremos ropa cómoda, que no limite nuestros movimientos ni nos apriete.

Lo más apropiado es vestir un chándal, unas mallas, pantaloneta... no tiene por qué ser una ropa de marca muy cara para que sea cómoda y adecuada. Hoy en día encontramos tiendas de ropa deportiva de buena calidad y a un bajo precio.

La camiseta también debe ser cómoda y, por supuesto, el calzado también. Así evitarás también rozaduras, ampollas, heridas...

Cada uno puede seguir conservando su estilo pero sin dejar de llevar ropa cómoda.

Podemos utilizar un chándal que lleve a juego el pantalón y la chaqueta o podemos crear un conjunto combinando un pantalón y una camiseta...

También podemos decantarnos por ropa más amplia o utilizar ropa deportiva ajustada.

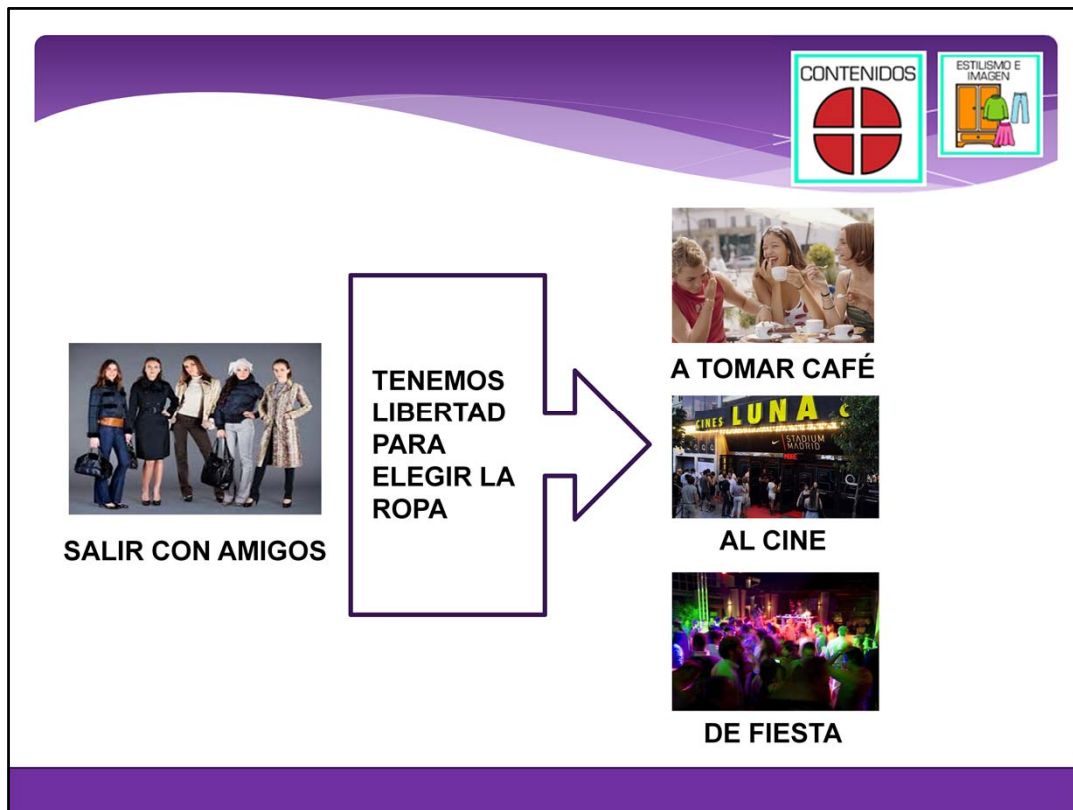




En el trabajo podemos encontrar varias situaciones:  
 Si precisamos de uniforme: deberemos ser cuidadosos con nuestra ropa de trabajo, y mantenerlo limpio, planchado... Es muy importante dar buena imagen en el trabajo. Deberemos llevar el uniforme cada día y tener varios de repuesto para cuando debamos lavar uno de ellos.

Acudiremos con nuestra ropa al trabajo y allí nos pondremos el uniforme. Tras nuestra jornada, nos cambiaremos de nuevo.

O Si estamos es un trabajo de “cara al público” (oficina, tienda, ...) que nos exigen vestir bien, no debemos vestirnos excesivamente arreglados pero sí ser cuidadosos. Nada de vaqueros rotos o desgastados, ropa arrugada, ropa muy deportiva...



## Salir con amigos.

Cuando salimos con amigos a dar una vuelta, tomar un café... tenemos más libertad a la hora de escoger qué ropa ponernos.

Hay personas que entre semana, les gusta vestir con ropa más cómoda (vaqueros, camisetas...) y que cuando sale el fin de semana le gusta arreglarse más (como por ejemplo, ponerse tacones...)



## Situaciones especiales.

Hay determinadas situaciones que exigen que vayamos con ropa más arreglada; de vestir.

Si estamos invitados a una boda, a una celebración importante debemos ponernos ropa que esté acorde con ese tipo de evento.



Actividades.

CONTENIDOS  ESTILISMO E IMAGEN 

## COMBINACIONES

		
<b>CAMISA</b>	<b>LUNARES</b>	<b>CHÁNDAL</b>
		
		
<b>PANTALÓN CHANDAL</b>	<b>RAYAS</b>	<b>ZAPATOS</b>

Combinar la ropa.

Las combinaciones son importantes.

No es bueno mezclar estilos. Por ejemplo, no es conveniente combinar un pantalón de chándal con una camisa más arreglada, un chándal con zapatos de vestir,...

Los estampados son complicados. Por ejemplo, una prenda de rayas no queda bien con otra de lunares. Apuesta por la sencillez antes de combinar muchos estampados,

The infographic is titled 'CONTENIDOS' and 'ESTILISMO E IMAGEN'. It features several images and labels:

- DE NUESTRA TALLA:** A black jacket and pants with numbered labels: 1 Pecho, 2 Manga, 3 Cintura, 4 Tiro.
- ACORDE CON LA EDAD:** Three women of different ages (young, middle-aged, and elderly).
- ACORDE CON LA ROPA:** A pair of sneakers, one blue and one red.
- ACORDE CON EL TIEMPO:** A 2x2 grid of seasonal illustrations: Primavera (Spring), Verano (Summer), Otoño (Autumn), and Invierno (Winter).
- QUE NOS SIENTE BIEN:** A woman wearing a grey top.
- ADECUADA SITUACIÓN:** A bride in a white dress with a groom and a best man in suits.

## Consejos a la hora de elegir la ropa.

- Lo importante es que la ropa te haga sentir cómoda y a gusto contigo mismo.
- Debe ser de tu talla (las prendas excesivamente grandes o demasiado ajustadas no sientan bien)
- Ser acorde a tu edad (que la ropa no sea infantil o no se corresponda al look de una persona muy mayor)
- Adecuada para la situación (por ejemplo, ropa deportiva cuando vamos al gimnasio y un traje cuando vamos a una boda)
- Adecuada al tiempo: en verano vestimos

prendas (pantalones cortos, sandalias, tirantes...) que no son adecuadas cuando hace frío

- Que “nos siente bien”:
- a cada persona, en función de nuestra altura, cuerpo, delgadez o gordura, color de piel...nos favorecen más unos colores de ropa diferentes, unos cortes distintos, unas prendas determinadas...u otros.
- Calzado de tu talla, limpio y sin roturas, acorde a la situación y momento (deportivas, chancletas, zapatos...), al clima (botas, sandalias...)
- Solo tienes que probar y escoger siempre lo que más te favorece.



Actividades.