

# **CBS**

## **Colegio Bautista Shalom**



### **Emprendimiento para la Productividad 1**

### **Hogar 1**

### **Primero Básico**

### **Tercer Bimestre**

## Contenidos

### HIGIENE PERSONAL

- ✓ DUCHARSE DIARIAMENTE.
  - PARÁSITOS DEL ORGANISMO.
- ✓ LAVADO DE MANOS Y UÑAS EVITA LA PRESENCIA DE GÉRMENES.
- ✓ EL CUIDADO DE LOS OJOS PREVIENE DE ENFERMEDADES E INFECCIONES.
- ✓ LA HIGIENE DE LA NARIZ.
- ✓ LA HIGIENE DE LAS MANOS.
- ✓ LA HIGIENE DE LA BOCA.
- ✓ LA HIGIENE DE LOS OÍDOS.
- ✓ ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA TENER UNA BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL.
- ✓ NORMAS DE CORTESÍA.

### PRESENTACIÓN PERSONAL

- ✓ LA MODA.
- ✓ EL VESTIDO.
- ✓ TRADICIONES Y COSTUMBRE ACERCA DEL VESTIDO.
- ✓ TÉCNICAS TEXTILES (VESTIMENTA TÍPICA).
  - DEPARTAMENTO DE ALTA Y BAJA VERAPAZ.
  - DEPARTAMENTO DE CHIMALTENANGO.
  - DEPARTAMENTO DE HUEHUETENANGO.
  - DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO.
  - DEPARTAMENTO DE SACATEPÉQUEZ.
  - DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ.
  - DEPARTAMENTO DE TOTONICAPÁN.

**NOTA:** conforme avances en tu aprendizaje tu catedrático(a) te indicará la actividad o ejercicio a realizar. Sigue sus instrucciones.

Debes realizar la evaluación de unidad que se encuentra al final del presente folleto. Sigue las instrucciones de tu catedrático(a).

## HIGIENE PERSONAL

La higiene personal se refiere a la limpieza completa y el cuidado de tu cuerpo.<sup>1</sup>

La higiene personal como su nombre lo indica depende cada individuo, debemos ser cuidadosos sobre todo en la adolescencia por los cambios biológicos que experimenta el organismo en esta etapa. El estado de ánimo tiene un papel importante frente a este aspecto, pues una persona animada que se ama así misma se valora se esfuerza por verse y mantenerse bien.

A continuación, se describirán los principales hábitos de higiene personal y su importancia:

### 1- DUCHARSE DIARIAMENTE

Este buen hábito permite controlar olores naturales de nuestro cuerpo que son producidos básicamente por la transpiración o el sudor. De igual forma evitamos la presencia de gérmenes y bacterias que pueden afectar la salud de nuestra piel.

## Beneficios de bañarse con agua... *fría o caliente*

Fría	Caliente
<p>Es mejor por la mañana...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estimula hormonas de felicidad y bienestar.</li> <li>• Aumenta la concentración y el enfoque.</li> <li>• Da energía.</li> <li>• Aceleran el metabolismo.</li> <li>• Fortalece sistema inmunológico.</li> <li>• Reafirma la piel.</li> <li>• Evita la caída del cabello.</li> <li>• Estimula la circulación y desintoxicación</li> </ul>	<p>Es mejor por la noche... (recomendado por pocos minutos)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuye la tensión.</li> <li>• Promueve un mejor descanso por la noche.</li> <li>• Disminuye dolores musculares.</li> <li>• Depura el organismo.</li> <li>• Relaja los músculos.</li> <li>• Reduce la ansiedad.</li> <li>• Abre los poros.</li> <li>• Descongestionante nasal.</li> </ul>



**Alternar entre agua fría y agua caliente en la misma ducha, tiene un mejor efecto en la calidad de la piel que cualquier crema que uses..**

## PARÁSITOS DEL ORGANISMO

**Los piojos:** los piojos son pequeños insectos que viven en el pelo y se alimentan de nuestra sangre. Las diferentes especies de piojos viven en la cabeza, el cuerpo y la región púbica. Los piojos púbicos son comúnmente llamados ladillas. La pediculosis es el término para la infestación de piojos en el cuero cabelludo o el cuerpo, y ftiriasis describe una infestación púbica. Los piojos causan picazón intensa y son muy contagiosos. Se propagan por contacto personal estrecho y no saltan ni vuelan. Los huevos de los piojos se llaman liendres y aparecen como pequeñas partículas blancas adheridas al cabello.



**Ácaros:** los ácaros son pequeños parásitos que se introducen en las capas superiores de la piel para alimentarse, causando una intensa picazón y salpullido. La sarna es el término médico para una infección por ácaro de la sarna. Las infestaciones de sarna por lo general ocurren en áreas del cuerpo con pliegues de la piel, por ejemplo, entre los dedos, en los pliegues de las rodillas y los codos, las axilas, la cintura, las nalgas y cerca de los genitales. La sarna es muy contagiosa, los ácaros se propagan por contacto personal cercano.



## 2- LAVADO DE MANOS Y UÑAS EVITA LA PRESENCIA DE GÉRMENES

La limpieza y corte de las uñas de manos y pies evita la adquisición de gérmenes y bacterias, así como infecciones.

# ¿ cómo lavarse las manos ?



1 Aplique suficiente alcohol en gel para cubrir todas las superficies de las manos.



2 Frótese las palmas de las manos entre sí.



3 Frótese la palma de la mano derecha contra el dorso de la mano izquierda entrelazando los dedos, y viceversa.



4 Frótese las palmas de las manos entre sí, con los dedos entrelazados.



5 Frótese el dorso de los dedos de una mano contra la palma de la mano opuesta, manteniendo unidos los dedos.



6 Rodeando el pulgar izquierdo con la palma de la mano derecha, fróteselo con un movimiento de rotación, y viceversa.



**7**  
Frótese la punta de los dedos de la mano derecha contra la palma de la mano izquierda, haciendo un movimiento de rotación y viceversa.



**8**  
Sus manos están limpias.

### 3- EL CUIDADO DE LOS OJOS PREVIENE DE ENFERMEDADES E INFECCIONES

Los ojos son órganos muy delicados. Por lo tanto, no deben tocarse con las manos sucias ni con pañuelos u otros objetos. Su mecanismo propio de limpieza son las lágrimas. Al estudiar, leer o ver la televisión es importante mantener buena iluminación de los espacios evitando así un mayor esfuerzo de la vista.

### 4- LA HIGIENE DE LA NARIZ

La nariz deja entrar el aire para que llegue a los pulmones con la temperatura y humedad adecuadas y libres de partículas extrañas. La producción de mocos es un proceso natural que sirve como lubricante y filtro para el aire. Sin embargo, es necesario retirarlos varias veces al día, pues además de la incomodidad que representan, contienen partículas y microorganismos filtrados que pueden propiciar enfermedades.

### 5- LA HIGIENE DE LAS MANOS

Gracias a las manos nos es posible desarrollar todas las actividades que realizamos día a día. El contacto permanente de las manos con los papeles, alimentos, objetos, animales, etc. Favorece el transporte de gérmenes y bacterias causantes de enfermedades como la conjuntivitis o infecciones gastrointestinales (infecciones en el estómago).

Debemos mantenerlas limpias porque con ellas nos tocamos la cara, los ojos, la boca, cogemos algunos alimentos y tocamos a otras personas. Un hábito fundamental deber ser el lavado de las manos después de ir al baño y también antes de tocar o consumir los alimentos, tanto en casa como en la escuela y en cualquier otro lugar.

### 6- LA HIGIENE DE LA BOCA

El mal aliento, así como los malos olores, se constituyen en una de las principales causas de rechazo a las personas. La mejor forma de prevenirlo es haciendo un adecuado y periódico lavado de los dientes.

De esta forma también prevenimos algunas de las enfermedades que se producen en la boca. El cepillado de los dientes tras cada comida y la limpieza entre los dientes con seda dental es la medida de prevención más importante. El uso de enjuagues también fortalece la salud de la boca.

### 7- LA HIGIENE DE LOS OÍDOS

Es conveniente evitar que el agua entre en los oídos, y su aseo debe hacerse de manera periódica, teniendo en cuenta que no se debe introducir objetos en los oídos como: ganchos, pinzas, palillos u otros objetos.

### ASPECTOS A TOMAR EN CUENTA PARA TENER UNA BUENA PRESENTACIÓN PERSONAL

Después de mantener una buena higiene, tener normas de cortesía y una adecuada forma de vestir, hacen que la persona sea aceptada con agrado en cualquier grupo social al que desee integrarse.

## NORMAS DE CORTESÍA

1. Trata a los demás como quieras que te traten a ti.
2. Estar siempre dispuesto a sonreír.
3. Ser gentil y agradable en el hablar.
4. Saber escuchar.
5. No discutir, sencillamente opinar.
6. Cuidar tu puntualidad.
7. Ser jovial, diligente y dinámico.
8. Saluda y despídete.
9. Sede el lugar o asiento a personas mayores y mujeres embarazadas.
10. Pide "por favor" y no olvides decir "gracias".



## PRESENTACIÓN PERSONAL

La presentación personal sirve para abrir puertas o para cerrarlas.<sup>2</sup>

### LA MODA

Es el arte del vestido, de la confección de prendas sobre la base de parámetros funcionales y estilísticos, tanto en ropa como accesorios (sombreros, guantes, cinturones, bolsos, zapatos, gafas).

### EL VESTIDO

Es una necesidad básica para el ser humano, para protegerse del frío y de las inclemencias del tiempo. Durante su evolución, el ser humano ha ido perdiendo el pelo, que ha tenido que suplir con pieles de otros animales o, más tarde, con lana o productos vegetales como el lino y el algodón. Sin embargo, partiendo de esta primera necesidad, con el tiempo el vestido ha adquirido un carácter estético, por cuanto ha reflejado el gusto y el carácter de su portador, y se ha ido convirtiendo en un adorno más de la persona, sujeto a los cánones de la moda y del devenir artístico de cada civilización. Asimismo, en el vestido intervienen factores climáticos y geográficos, así como sociales el vestido como reflejo de una determinada posición social, religiosos o sexistas el vestido ha servido a menudo como objeto de diferenciación sexual.

Factores que deben tomarse en cuenta para la selección de prendas de vestir:

- La época del año (ropa de invierno o verano).

Llega el verano y con el termómetro sobrepasando los 30 grados, ir a trabajar con pantalones se hace muy pesado. Por eso, necesitamos faldas y vestidos con los que nos sintamos cómodas y fresquitas, y que nos sirvan, incluso, para ir a tomar un helado después de clases con los compañeros o amigos.

Uno de los mejores vestidos para ello es el . Es cómodo, fresco y su largo es el ideal, ni demasiado corto, ni demasiado largo. Además, la mayoría lisos, así que podrás utilizar accesorios de colores, bolsos zapatos estampados. Al llegar el invierno podemos utilizar prendas más cubiertas como pantalones, blusas de manga larga y resistente al agua.

- El lugar o comunidad donde se vive.
- Ocasiones especiales (fiestas o entrevista de trabajo).

Estilo de vestimenta y su clasificación:

El estilo juvenil:



El estilo informal:



El estilo clásico:



El estilo formal:



El estilo deportivo:



### TRADICIONES Y COSTUMBRE ACERCA DEL VESTIDO

En la mayor parte de las regiones nuestro país suele usarse trajes típicos, llenos de colorido y tradición que suelen ir muy bien para toda ocasión, que son de diseños muy originales y causan orgullo para propios y extraños.

### TÉCNICAS TEXTILES (VESTIMENTA TÍPICA)

Hay dos formas de confeccionar los tejidos tradicionales que usan sobre todo la población indígena y que se venden en los mercados de artesanías: telar de cintura y telar de pie.

Abajo se observa el Telar de Cintura, el cual (como su nombre lo indica) va amarrado en la cintura.

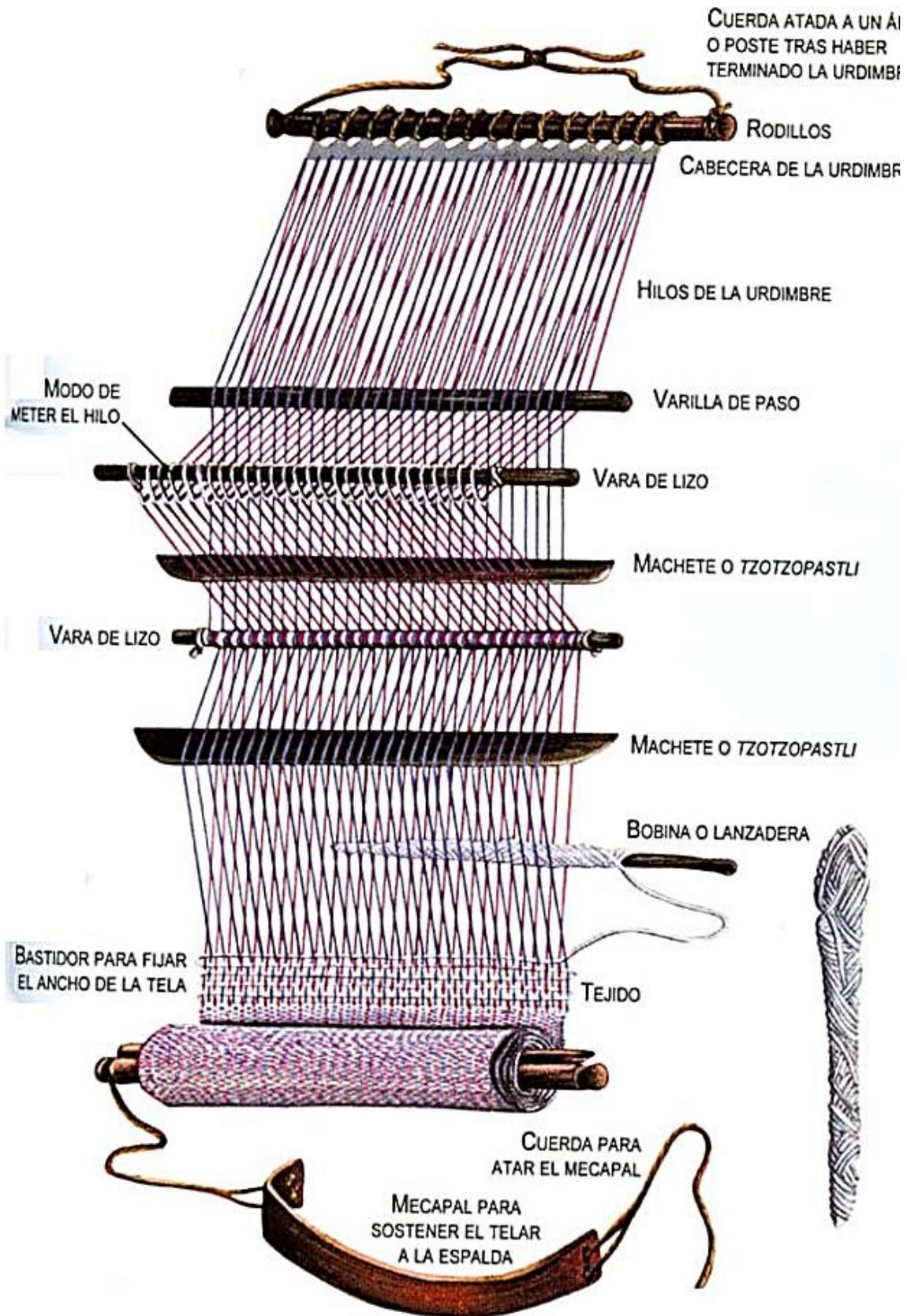


Como explica Nancy Monzón, en su artículo en Deguate.com, "Este instrumento es utilizado para hacer los tejidos tradicionales mayas, en su mayoría son utilizados por las mujeres que se dedican a esta labor. Está formado por 4 o más palos que son sostenidos por hilos, este telar por lo general se sujeta de la cintura y se conoce como telar de palitos.

Cuando se va a tejer es necesario fijarlo con una cuerda a una columna o poste, también puede ser a un árbol, se sujeta a un extremo de estos, y por el otro lado, a la cintura de la tejedora a modo que los hilos queden en forma vertical de ella.

La tejedora se coloca este extremo con un cinturón, que por lo general está hecho de cuero, y se sujeta a uno de los palos que sostienen el hilar, esto con la finalidad de que la tejedora pueda moverse para tensar o no el telar y así

poder pasar y tensar los hilos que quedan de forma horizontal a ella." A continuación, hemos incluido una ilustración detallada del intrincado instrumento:



Según el sitio "Rincón Étnico", el telar de pedales es "el tipo de telar consiste en una armazón de madera y su funcionamiento incluye ya un cierto nivel de mecanización. En materia de producción de textiles guatemaltecos, el telar de pedales fue una de las aportaciones más importantes de los primeros españoles artesanos que llegaron al país tras la conquista.

Este tipo de producción es aún más compleja de explicar, debido a las múltiples operaciones por las que pasa la urdimbre antes de convertirse en una hermosa pieza de tela típica guatemalteca. De manera muy básica podemos decir que varillas que cuelgan del armazón de madera, se conectan con los pedales (largas piezas de madera debajo del telar), los cuales accionan el mecanismo de entrelazado de los hilos de la urdimbre. Por tradición, este tipo de telar es más utilizado por los hombres, aunque un buen número de mujeres se han incorporado a su utilización.

A través del telar de pedales se obtienen hermosos textiles de dimensiones más grandes que los producidos con telar de cintura, y que luego sirven para confeccionar diversos artículos como manteles, bolsas de mano, rebozos, hamacas, columpios, entre otros artículos..." Hemos incluido una imagen que ilustra perfectamente el aparato en mención.



## DEPARTAMENTO DE ALTA Y BAJA VERAPAZ

Dentro del Departamento de Alta Verapaz destaca especialmente el área de Cobán, en la que los huipiles utilizados por las mujeres se diferencian de los de otros departamentos por ser más cortos, y estar hechos de un tejido más delicado. Se conocen con el nombre de *kembilz* o *pikbil*.

El huipil se adorna con figuras variadas, entre las que se incluye la manta de tabaco. Representa la belleza, la pureza y, en definitiva, el **recato de las mujeres** mediante dibujos representativos de la naturaleza y un corte que simboliza el cielo, la oscuridad y los cuatro puntos cardinales. El huipil va acompañado por una amplia falda o corte tradicional que suele ser de color azul oscuro, gracias al cual se consigue una combinación que llama la atención por el contraste entre los colores y la textura de la falda y el huipil.

Bajo la falda, es común que la mujer vista con una **enagua** (prenda interior femenina) de color verde, aunque también las hay blancas o rojas, decorada con rayas anchas o pequeñas. Las mujeres casadas utilizan un tocado de lana conocido como *tupui* o *tupuy*, que simboliza a la serpiente de coral, considerada mensajera de los dioses. Dibujos representativos de la naturaleza en trajes típicos de Guatemala.



Además, las mujeres indígenas de esta zona de Guatemala usan collares y anillos de plata llamados *chacales*, los cuales son un símbolo de riqueza, por lo que la mujer que lo lleva puesto lo hace con un gran orgullo. Los anillos van decorados con pajaritos, esferas, animales salvajes... y los collares suelen estar hechos con monedas antiguas y terminan en una cruz que se llama *cuansh*.

Por su parte, en Baja Verapaz destacan las fajas que las mujeres utilizan en los días festivos, las cuales se adornan con motivos en forma de zig-zag. En su día a día, se trata de una de las pocas comunidades guatemaltecas donde las mujeres no usan una faja para sujetar el corte, sino que los extremos se retuercen y se meten dentro del mismo. El huipil en este caso es de un solo lienzo, de cuello redondo y sin apertura para la cabeza.<sup>3</sup>

### DEPARTAMENTO DE CHIMALTENANGO

Durante la fiesta patronal de este departamento es especialmente frecuente ver que las mujeres chimaltecas acostumbran a vestir con un huipil caracterizado por sus anchas **franjas rojas** para enmarcar los hombros. Son franjas de diseños geométricos alternados con dibujos de animales y secciones de líneas multicolores.

Aunque hoy en día el uso del traje tradicional se está perdiendo y únicamente suele verse en las personas mayores, a continuación, enumeramos las características del mismo para hombre y para mujer:

- ✓ El huipil de las mujeres chimaltecas destaca también por su escote en V o cuadrado hecho a base de terciopelo negro en los bordes. La falda, por su parte, también incluye numerosos colores y es por lo general muy larga, razón por la cual se suele enrollar alrededor de la cintura. Se la sostienen con una faja de color rojo.
- ✓ En cuanto a los hombres, acostumbran a vestir con una indumentaria más sencilla. Ésta suele ser una combinación de pantalón y camisa blancos, con un saco de color azul o negro, y una rodillera de color blanco o negro que cuelga de la cintura por medio de una faja roja.

El traje de las nuevas generaciones es el resultado de una combinación de telas y multitud de colores. Esta es la razón por la que es habitual ver a las mujeres chimaltecas vestidas con faldas hechas con telas típicas plisadas a la altura de la rodilla. En lugar de usar huipil, lo más común hoy en día es vestir con una blusa de colores, habitualmente adornada con encajes o bordados diversos.



En el municipio de San Juan de Comalapa, el llamado *sobregüipil* es la vestimenta más tradicional, ya que es la prenda que se usa durante las fiestas ceremoniales. Éste destaca por estar dividido en las siguientes partes:

**Creya:** de color rojo, queda a la altura de los hombros y en ella se alternan diversos motivos (geométricos, de animales...).

**Franja superior:** en ella se reconocen figuras de águilas, un símbolo del carácter dualista de la cosmovisión chimalteca.

**Franja inferior:** incluye un felino, animal asociado con el inframundo.

Si se observan estas tres partes en su totalidad, se aprecian tres diseños que están asociados con los tres estratos del cosmos de acuerdo con la cultura de este departamento: cielo, inframundo y tierra. El fondo azul con franjas blancas representa el cielo (color azul) junto con la pureza de las tierras comalapenses (color blanco).<sup>3</sup>

## DEPARTAMENTO DE HUEHUETENANGO

Huehuetenango es un departamento guatemalteco que se encuentra en la región noroccidente del país. De esta área destacan especialmente los trajes de los municipios de San Rafael Petzal y los de San Ildefonso Ixtahuacán, cuyos cortes son casi idénticos.

En el caso de Ixtahuacán, las mujeres suelen vestirse con un huipil, al igual que en el resto de departamentos guatemaltecos. Aquí el huipil se caracteriza por incluir bordados de seda y su cuello ancho de forma cuadrada. Por supuesto, no faltan los característicos diseños geométricos y las franjas de colores variados.

El proceso de confección de estos huipiles es largo y requiere mucha dedicación por parte de las tejedoras. Así, los lienzos son tejidos en telar de palitos y se van uniendo a través de pequeñas franjas de colores. Los cortes tubulares también se tejen en un **telar de palitos**, el cual se caracteriza por lo siguiente:

- ✓ Es un instrumento que se emplea para confeccionar los tejidos tradicionales mayas.
- ✓ Está formado por cuatro o más palos sostenidos por hilos.
- ✓ Cuando se va a tejer, es necesario atar uno de los extremos a un poste, columna o incluso un árbol con una cuerda, mientras que el otro se sujeta a la cintura de la tejedora.
- ✓ La finalidad de ir sujetado a la cintura de la tejedora es porque así ésta puede moverse para tensar o destensar el telar.
- ✓ La mayor dificultad es que las piezas resultantes siempre tienen una anchura determinada, por lo que se deben usar varias piezas unidas entre sí para dar con la talla deseada.

- ✓ Esta forma de coser permite que la tejedora realice un diseño totalmente abierto a su imaginación, por lo que la prenda resultante puede dar pistas acerca de su origen regional, posición social, entre otros...

Actualmente, la mayoría de comunidades indígenas de Guatemala continúa utilizando el telar de cintura para confeccionar su vestimenta.<sup>3</sup>



Mujer tejiendo en telar de palitos (Guatemala).

## DEPARTAMENTO DE QUETZALTENANGO

El Departamento de Quetzaltenango es la segunda capital más grande de Guatemala. Conocido como *Xela* o *Xelajú*, es famoso entre otras cosas por su canción "Luna de Xelajú" y el "Ferrocarril de los Altos", de Domingo Betancurt (músico de origen guatemalteco).

Una de las vestimentas más características de este departamento es el huipil, prenda utilizada por las mujeres, compuesto por los colores tradicionales del departamento, es decir, el rojo, amarillo y violeta. Suele contener, además, diseños de pájaros, flores, estrellas, etc. Suelen estar confeccionados con tres lienzos hechos en un telar de pie. El cuello del huipil se caracteriza por sus **estampados de flores y animales** diversos.<sup>3</sup>



Estampados de pájaros típicos del huipil guatemalteco.

Por otro lado, la mujer suele vestir con un corte o falda que va fruncido a la cintura. Se trata de una faja angosta, hecha a base de lana natural de color negro y blanco. También suelen llevar puesto un perraje (manta fina de algodón o seda) compuesta de varios colores intensos en el que se alternan hilos jaspeados cuyo diseño recuerda a las puntas de las flechas o plumillas. En la antigüedad, el traje típico de este departamento era el del **municipio de El Palmar**. Se trataba de un traje de origen momosteco y aspecto humilde tanto para hombre como para mujer. En el caso del hombre, se caracterizaba por llevar un sombrero negro de copa redonda. Llevaban también una camisa blanca de manga larga y una banda roja atada a la cintura que les hacía el papel de cinturón para sostenerse el pantalón.<sup>3</sup>

## DEPARTAMENTO DE SACATEPÉQUEZ

Dentro del Departamento de Sacatepéquez destaca especialmente el municipio de San Antonio Aguas Calientes, situado muy cerca de la ciudad de Antigua Guatemala. Esta comunidad es famosa por la alta calidad de sus telas, donde los huipiles son fácilmente identificables.

El huipil suchiteco se caracteriza porque su diseño puede verse tanto si la prenda está del derecho como del revés. Su diseño brocado ha ido pasando por varias fases desde sus orígenes. Así, mientras que antiguamente se trataba de diseños geométricos, actualmente destacan los basados en flores y animales (sobre todo pájaros).

En la parte de abajo, las mujeres utilizan un corte, es decir, una pieza plana de tejido jaspeado que se confecciona manualmente en un telar de pie y hace la función de falda. Se enrolla alrededor de la cintura y se sujeta a la misma mediante una faja generalmente de color rojo.

Destaca también **Santo Domingo Xenacoj**, una población fundada por los grupos indígenas de Sacatepéquez antes de la conquista. Durante sus fiestas populares, que tienen lugar a principios de agosto, las mujeres confeccionan el traje típico de esta fiesta con algodón. Se compone de un huipil rojo de bordado muy llamativo y un corte azul o negro con líneas verticales.<sup>3</sup>



Traje típico de Sacatepéquez.

## DEPARTAMENTO DE SOLOLÁ

Sololá es un departamento que se encuentra a 2.100 m sobre el nivel del mar desde el que se pueden apreciar unas maravillosas vistas a uno de los principales lagos de Centroamérica: el lago de Atitlán. En esta área de Guatemala, el traje tradicional tanto de hombre como de mujer es de uso diario. Así, el hombre habitualmente viste con una camisa y la mujer con el famoso huipil. Ambos tienen diseños muy similares, en los que nunca faltan las mangas. Los pantalones se confeccionan en telares de palitos con el mismo material textil que la parte de arriba.<sup>3</sup>

El hombre utiliza una prenda muy característica de forma rectangular llamada *rodillera*, la cual se envuelve alrededor de la cintura y se sujeta mediante una faja. También es común que lleven un **morral**. Se trata de un tipo de saco característico de cazadores, soldados y viandantes que suele ir colgado a la espalda. Se emplea para llevar provisiones, transportar algo de ropa...

Por su parte, es común que las mujeres hagan uso de un corte que va enrollado a la cintura. Sobre la cabeza, suelen llevar puesto un *tzute* de *cuyuscate* o *ixcaco*, tipo de algodón cuyo color natural es marrón café. Es un tipo de tela cosido a mano por las mujeres, costumbre que procede de sus ancestros mayas. El **cuyuscate o ixcaco** es un tipo de algodón natural cuya producción es original de Guatemala. Se emplea desde antes de 1950 para el uso de *güipiles* sobre todo. Como se ha mencionado anteriormente, es habitual su uso como prenda femenina para cubrir la cabeza, pero también se emplea para, por ejemplo, tapar comida. Se pueden encontrar en este departamento de venta a los turistas.<sup>3</sup>

## DEPARTAMENTO DE TOTONICAPÁN

En este departamento guatemalteco, una gran parte de la población local se dedica a la producción de telas que se elaboran en telares de pie. Su producción no abarca únicamente el mercado local, sino que se importa a otros pueblos del territorio nacional.

Una de las prendas más usadas de este departamento es el llamado **huipil** o *güipil*, el cual consiste en una camisa o túnica ancha de algodón que se adorna con bordados típicos. Es una prenda usada a diario por las mujeres pertenecientes a las distintas comunidades indígenas de Guatemala, especialmente para ocasiones ceremoniales.

La mujer usa una serie de cintas de seda en el pelo, las cuales son tejidas en pequeños telares mediante una técnica de tapicería que permite apreciar con detenimiento los diseños en ambos lados del tejido. Los distintos hilos jaspeados se suelen teñir con la técnica del *anudado* o *ikat* o *ikkat*. Esta técnica se emplea para realizar los famosos patrones que se pueden ver en los trajes típicos de Guatemala. Su principal característica es el teñido de patrones mediante *ataduras* que se realiza sobre las hebras antes de fabricar la tela.

Destaca el traje de los cofrades de la **Feria Patronal** de Totonicapán, la cual tiene lugar entre el 24 y el 29 de septiembre en honor a San Miguel de Arcángel. Se trata de un traje ceremonial en el que se puede apreciar una fuerte influencia española, dados sus adornos en plata y bordados con motivos florales de seda. Destacan los pañuelos de seda morada, los cuales pertenecen a cada cofradía y denotan el rango alto de quien los usa.<sup>3</sup>

## EVALUACIÓN DE UNIDAD

Escribe 5 conclusiones, sobre los temas de Identidad, Multiétnicidad y Pluriculturalidad relacionadas con los temas anteriormente estudiados.

**INFORMACIÓN (INCLUÍDA EN ESTE DOCUMENTO EDUCATIVO) TOMADA DE:****BIBLIOGRAFÍA Y EGRAFÍA.**

Fernández, Sandra. (2016, Abr 19). Astelus. Diversidad cultura. Trajes típicos. América. Trajes típicos de Guatemala. Astelus.com. <http://www.viajejet.com/traje-tipico-de-guatemala>

Hanes, Tracii. (2017, May 10). Objetivos de la higiene personal. Moda y belleza. Muyfitness.com. [http://muyfitness.com/importante-higiene-personal-tip\\_25008/](http://muyfitness.com/importante-higiene-personal-tip_25008/)

Marroquín Rojas, Sonia. (2016, May 14) Importancia de la presentación personal y los valores. MUJER Y FAMILIA. ETIQUETA Y PROTOCOLO. [http://www.deguate.com/artman/publish/mujer\\_etiqueta/importancia-de-la-presentacion-personal-y-los-valores-personales.shtml#.WPTbwEWGPIU](http://www.deguate.com/artman/publish/mujer_etiqueta/importancia-de-la-presentacion-personal-y-los-valores-personales.shtml#.WPTbwEWGPIU)