

CUIDADO E HIGIENE DE LOS SENTIDOS



Los sentidos están formados por un conjunto de órganos que forman parte de la estructura de nuestro cuerpo, los cuales requieren de nuestro cuidado.

Cada uno de estos órganos cumplen funciones específicas como: ver, escuchar, degustar, sentir la temperatura, oler. Es necesario prestarles nuestra atención con prácticas de higiene permanente la cual garantice su funcionamiento óptimo de cada uno de los órganos que lo forman.



A continuación, presentaremos una relación de actividades sencillas que te permitirán mantener en buen estado los órganos de los sentidos.

Lee cada actividad y escoge el sentido al que corresponde el cuidado indicado.

1. Alejo mi nariz de olores tóxicos o demasiado fuertes. _____
2. Cepillar la lengua con cepillos de cerdas suaves. _____
3. Cuido la higiene de mi boca, manteniendo mis dientes y encías limpios. _____
4. Evito ambientes con mucho ruido. _____
5. Evito introducir en mi nariz mis dedos y objetos. _____
6. Evito leer en vehículos en movimiento. _____
7. Evito los sabores muy picantes, salados, agrios o muy dulces. _____
8. Escucho música en forma apropiada. _____
9. Leo y escribo en lugares iluminados. _____
10. Limpio adecuadamente mis oídos usando palillos especiales (hisopos). _____
11. Mantengo limpia mi piel bañándome diariamente para evitar los microbios y tener buena salud. _____
12. Mantengo mis uñas siempre recortadas y limpias. _____
13. No me toco los ojos con las manos sucias. _____
14. Realizo una visita periódica al dentista para ver el estado de mis dientes. _____
15. Si tengo molestias en la vista visito al oculista. _____
16. Si tengo molestias en los oídos no dudo en visitar al médico. _____
17. Siempre lavo mis manos, sobre todo, antes y después de comer. _____
18. Sueno mi nariz con cuidado para no lastimarla. _____
19. Tomo sol, con precaución; no exponiéndome muchas horas a sus rayos y uso protector solar al ir a la playa. _____
20. Utilizo un pañuelo limpio para sonarme. _____