



## **¿Cómo podemos cuidar los sentidos y el Aparato Locomotor?**

Elige qué cuidamos haciendo estas cosas. (Vista / Olfato / Oído / Gusto / Tacto / Aparato Locomotor)

Proteger nuestra piel de cortes y quemaduras	
No escuchar música en volumen muy alto	
Calentar antes de hacer ejercicio para evitar lesiones	
No oler sustancias tóxicas	
Lavarse los dientes al menos dos veces al día	
Usar gafas de sol en lugares con mucha luz	
Caminar en posición erguida, no encorvados	
Hacer visitas periódicas al oftalmólogo/a	
Visitar al dentista al menos una vez al año	
Sonarse la nariz suavemente	
Espalda apoyada y pies en el suelo al sentarse	
Lavarse y secarse bien las orejas	
Llevar una dieta rica en vitamina A	
Rodillas dobladas y espalda recta al levantar peso	
No usar bastoncillos ni meter nada en el oído	
No tocar los ojos con las manos sucias	
Usar protección solar cuando vayamos a estar al sol	
No meter nada en la nariz	
Evitar alimentos y líquidos demasiado calientes	
No permanecer en la misma postura mucho tiempo	