

# Nuestro cuerpo

## Reír es sano

Cuando pasamos un rato divertido nos reímos, pero además la risa es muy beneficiosa para nuestro cuerpo. Al reírnos, ponemos en movimiento todos los músculos de la cara, y si reímos a carcajadas, se estimula la respiración, aumenta la circulación de la sangre, se limpian con lágrimas nuestros ojos y el sistema digestivo recibe un masaje estimulante.

La risa también mejora nuestro estado de ánimo y la relación con los demás. Unas buenas carcajadas tienen efectos benéficos para todo el cuerpo y, en muchas ocasiones, son contagiosas.

Por todas estas razones, no es de extrañar que en algunas culturas se dé mucha importancia al buen humor y a la risa, considerándola una expresión de sabiduría.



### 1 Contesta las siguientes preguntas.

- ¿Qué músculos ponemos en movimiento al reírnos?

---

- ¿Alguna vez has llorado de la risa? Escribe qué te hizo tanta gracia.

---

---

- ¿Cuándo te sientes mejor, cuando ríes o cuando estás enfadado? Explica tu respuesta.

---

---

**2** Dibuja una cara sonriendo y otra triste o enfadada.



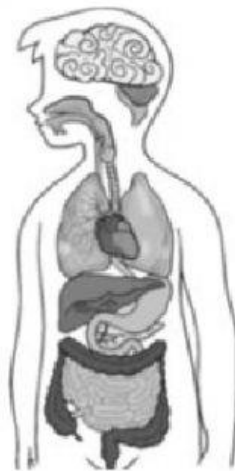
¿Qué partes de la cara has cambiado en tus dibujos?

---

---

---

**3** Fíjate en el dibujo. Señala con color rojo las partes del cuerpo que se mueven o intervienen cuando nos reímos.



**4** Cuando reímos, el cerebro se activa y se nos ocurren nuevas ideas divertidas para seguir riendo. Escribe un chiste o una anécdota que te haga reír y cuéntaselo después a tus compañeros.

---

---

---