



¡Hola amiguito! Aprenderemos juntos normas de aseo que nos ayudará a mantener limpio y sano nuestro cuerpo.

1. DEFINICIÓN:

En nuestra visita aprendimos mucho. Recuerdo cómo el doctor decía que nosotros podemos prevenir las enfermedades, empezando por nuestro aseo personal, el aseo de los lugares donde más frecuentamos y el cuidado de no ingerir alimentos que perjudiquen nuestra salud.

Así como mantenemos limpia nuestra casa, debemos esmerarnos en que la escuela esté en las mejores condiciones de higiene. Todos debemos colaborar con las normas de limpieza. De este modo conservamos nuestra salud y la de los demás.

Podemos practicar algunas normas que favorezcan nuestra salud como:



a) Normas de Aseo Personal:

- Lavarse las manos antes y después de tomar los alimentos.
- Cepillarse los dientes al levantarse y después de cada comida.
- Bañarse todos los días.
- Cambiarse la ropa interior todos los días.
- Recortarse las uñas.
- Normas de Aseo:
- No arrojar desperdicios al piso.
- Organizar jardines; porque las plantas purifican el aire que respiramos.
- Arrojar los desperdicios solo en los tachos de basura colocados en el centro educativo.
- Mantener limpios los servicios higiénicos.
- No dibujar en puertas y paredes.

¿Por qué nos Enfermamos?

¡No! ¡Yo no quiero enfermarme!, -decía Jesús Oswaldo-. ¿Por qué nos enfermamos? -preguntó algo molesto.

- Son muchas las razones -contestó Nancy Raquel.

- Así es -dijo el profesor Jhon y continuó:

- Algunas enfermedades se producen por falta de higiene o cuidado de nuestro cuerpo, como las alergias y la pediculosis; otras son producidas por virus y

bacterias, que viven en el medio ambiente, como la gripe, la parasitosis, las diarreas, etc. También la deficiente alimentación produce enfermedades como la desnutrición.

b) Nuestra salud depende de muchos factores:

- **Ambientales:** Beber agua limpia; vivir en ambientes no contaminados; tener una vivienda ordenada, limpia y cómoda.
- **Físicos:** Alimentarse bien (calidad); hacer deporte, descansar y recrearse; cumplir normas de seguridad en la casa, la escuela y en la calle; acudir oportunamente a los servicios de salud; usar vestimentas adecuadas al clima.
- **Mentales:** Descanso y sueño reparador; buena comunicación, con nuestros padres y otras personas que nos rodean; contar con el amor, afecto y aceptación de nuestros padres y amigos; tener libertad para pensar, opinar y decidir.

NO OLVIDES QUE:

En los centros de salud nos dan orientaciones para prevenir las enfermedades, nos proporcionan atención médica.

Los hospitales son más grandes y mejores equipados, allí envían a los enfermos si la gravedad de su caso lo requiere.



• Personas que nos atienden en el Centro de Salud:

¡Miren! -dice Nancy Raquel-. Se parece a una serie de la televisión, que yo vi. Allí, médicos y enfermeras cuidan la salud de todos los que van al centro y están atentos ante cualquier emergencia.

Jesús Oswaldo dice: -Aquí hacen lo mismo, los pacientes son atendidos en distintos consultorios. Una enfermera anuncia un número y el paciente pasa a su consulta. Hay orden y respeto.

- **Los médicos**, con apoyo de las enfermeras, brindan ayuda a las personas que tienen problemas de salud.
 - Cada uno lo hace de acuerdo a su especialidad. Al que le duele los dientes, lo atiende el odontólogo, Si tiene problemas de oído, lo verá el otorrinolaringólogo.
 - Si necesita una operación, lo atenderá el cirujano.
 - Si la paciente es mujer y está embarazada, lo atenderá el ginecólogo.
 - Si tiene problemas en la vista, lo atenderá el oftalmólogo y así serán atendidos todos los pacientes.

DEMUESTRA LO QUE APRENDÍ:

- Aprendí que el aseo es importante porque...
- Elabora un organizador creativo sobre las normas de aseo.
- Elabora carteles alusivos al tema.
- Dibuja tres normas de aseo personal, que consideras sean más importante practicarlos.

Si no lo repaso en casa, se me olvida.

