



¡ESCUCHE Y OIGA! TODO LO QUE DEBE SABER DEL OÍDO



Hoy su hijo aprendió acerca de las diferentes partes de los oídos, la información básica de cómo trabajan, y cómo podemos mantenerlos saludables y limpios. Pida a su hijo que le describa las diferentes partes del oído incluyendo:

Oído externo: Esta es la parte que puede ver. En el oído externo es donde los sonidos se recolectan y se mueven a lo largo del canal del oído hacia el oído medio. El oído medio está separado del oído externo por medio del tímpano.

Oído medio: Las vibraciones del tímpano viajan a través de los pequeños huesos en el oído medio y son enviadas al oído interno. El espacio en el oído medio es llenado con aire.

Oído interno: Aquí es donde las vibraciones del oído medio crean señales nerviosas. Las señales nerviosas envían mensajes a su cerebro que se vuelve sonidos que usted escucha.

Cuidado del oído

El oído externo es la única parte que usted debe limpiar. Puede lavar detrás de sus orejas y alrededor en la parte exterior. ¡Algunas veces el shampoo o el jabón pueden metérsele al oído, así que enjuáguelos bien!

No importa lo que haga, no meta ningún objeto a su oído. La cera del oído es normal y generalmente saludable. Solamente debe limpiarla si su doctor así se lo indica.

Las orejas con perforaciones para aretes, deben mantenerse limpias con una solución estéril, si no lo hace pueden infectarse.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Vayan a dar un paseo afuera. Ponga atención a los sonidos que escucha. Si puede encontrar un lugar para sentarse por algunos minutos, hágalo y ponga atención a los sonidos que escucha. ¿Cuáles son? ¿Son naturales? ¿Son hechos por personas? ¿Son una combinación de ambos? Cubra uno de sus oídos y después cubra el otro. ¿Cambia lo que escucha? ¿Hay sonidos que escucha cuando se ha detenido a ponerles atención, que en otros momentos no nota? ¿Por qué cree que sucede esto?

¿QUÉ TANTA HAMBRE TENGO?



Es importante “escuchar” a nuestros cuerpos cuando sentimos hambre. Probablemente nuestro estómago hace ruidos, nos duele la cabeza, o nos sentimos molestos e irritables, o cansados y débiles. Una vez que comenzamos a comer, le toma aproximadamente 10 minutos a nuestro cuerpo el darse cuenta del cambio. Por eso, es importante comer lentamente para darle oportunidad a nuestro cuerpo de ajustarse y enviar señales que indiquen que ya hemos comido suficiente.