

VIAJANDO A TRAVÉS DE TUS OJOS Y OÍDOS



Cartilla pedagógica en
salud visual y auditiva
Ciclo 2



© Alcaldía Mayor de Bogotá
Secretaría de Educación del Distrito

Ricardo Sánchez Angel
Secretario de Educación

Henry León Torres
Subsecretario de Acceso y Permanencia

José Luis Ferrer Corredor
Director de Bienestar Estudiantil

Julián Moreno Parra
Coordinador Distrital Salud al Colegio

Judith Stella Hernández Rojas
Referente de salud visual - Salud al Colegio

Liliana Fernanda Rodríguez Parra
Referente de salud auditiva - Salud al Colegio

Septiembre 2011
Bogotá, D. C. Colombia

ISBN. Tipo de obra: Independiente

+++++++-----++





**¡Hola!
Soy el Doctor
Ojitos...**

Hola niños y niñas, ésta cartilla se ha elaborado pensando en el bienestar de ustedes, ella esta diseñada en dos partes:

En la primera parte podrás identificar las partes del para que aprendas a cuidar de ellos para que no se enfermen y que hacer si esto llegase a pasar.

En la segunda parte conocerás las partes del y como cuidar de ellos.

Ánimo amiguitos, ánimo a aprender a como cuidar de tus ojos y de tus oídos para que toda la vida puedas disfrutar de ellos.



**Y yo soy
Sallito!**





Yo soy el Doctor Ojitos, optómetra es mi profesión,
te ayudaré y te enseñaré a cuidar tus ojos a través de
mis viajes.



COLOCA TUS DATOS

NOMBRE

APELLIDO

EDAD

COLEGIO



Que te gusta de tus ojos?



DIBUJA TUS OJOS



CEJAS

Son pelitos que están ubicados arriba del ojo y sirven para protegerte del sudor.

PÁRPADOS

Son la piel de los ojos, ellos lo protegen como un capullo y cierran cuando están amenazados.

PESTAÑAS

Son esos pelitos que están en los párpados que protegen del polvo, insectos y tierra. Cuando ellos se caen es por que el párpado esta enfermo.

Estas son las partes de mis ojos...





Este es mi ojito
de lado

CONJUNTIVA

Es una capa blanca que favorece la llegada de las defensas del ojo.

IRIS Y PUPILA

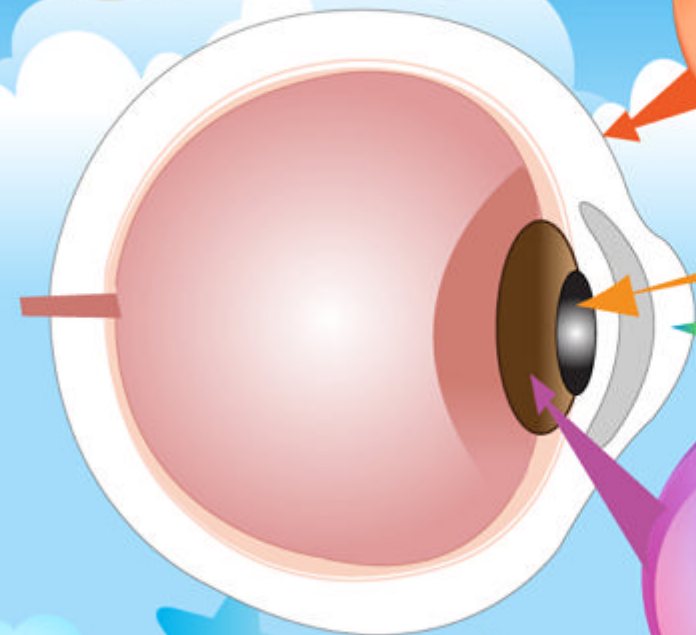
Ellos dos son los que dan el color del ojo y regulan la entrada de la luz. Si tu pupila esta blanca es por que esta enferma.

CÓRNEA

Es una pared transparente que esta en todo el frente del ojo y recolecta la luz. Ella es muy sensible.

CRISTALINO

Es la parte del ojo que nos sirve para enfocar objetos a diferentes distancias.



Acude al Doctor Ojitos cuando presentes estos
problemas en tus ojos

OJOS
ROJOS

SECRECIÓN



CUERPO
EXTRAÑO

El Doctor Ojitos
sanará también
estos problemas

ORZUELO





RECOMENDACIONES



Lavate tu ojo con agua si te entra una sustancia extraña.



Si te cae un cuerpo extraño, cubre el ojo con un parche y acude al Doctor Ojitos.



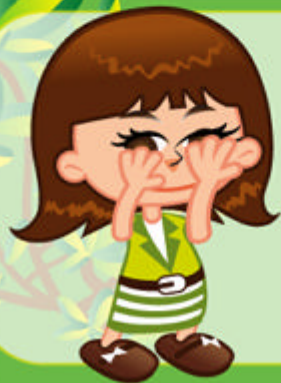
Aliméntate con mucha vitamina A que la encontrarás en las zanahorias, huevos, plátanos, mangos, espinacas, etc.



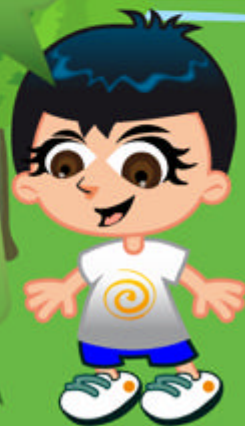
RECUERDA:



Mirar televisión causa
mucho daño en tus ojos,
alejate siete pasos
del televisor



Evita la frotación y
presión con la yema
de tus dedos.



Evalúa tus ojos, con tu compañero o profesor y tapandote un ojito
identifica los símbolos a una distancia de tres pasos.

9 6 8 5 9

Ojo derecho

Veo bien



Veo mal



5 9 6 9 8

6 8 9 6 5

Ojo izquierdo

Veo bien



Veo mal



8 9 8 5 6

9 8 5 6 9

9 6 8 5 9

5 9 6 9 8

6 8 9 6 5

8 9 8 5 6

9 8 5 6 9

PARA MEJORAR TU VISIÓN CONECTA EN EL LABERINTO LOS
ALIMENTOS QUE TE AYUDARÁN CON UNA LINEA AZUL Y CON UNA
LINEA ROJA LOS QUE NO TE SIRVEN.



VE AL DOCTOR OJITOS CUANDO PRESENTES
LOS PROBLEMAS DE **NITIDO** Y **BORROSO**



NITIDO



Ab

BORROSO



Ab

AYUDALE AL DOCTOR OJITOS A ENCONTRAR LOS ELEMENTOS
Y ALIMENTOS PARA TENER UNA BUENA VISION

¡ ENCIÉRRALOS EN
UN CÍRCULO !



AHORA TE INVITAMOS A VIAJAR A TUS OIDOS



¡Hola!

Yo soy la Doctora Oídos
Y te enseñaré
a cuidarlos



Estas son las partes de tu oído...



OREJA

Ella se encarga de recibir el sonido

TÍMPANO

Tela que vibra y conduce el sonido a los huesecillos.

HUESECILLOS

Son tres huesos muy pequeños que al moverse llevan el sonido al oído interno.

CANALES SEMICIRCULARES

Son los encargados de mantener el equilibrio del cuerpo.

CARACOL

Organo que recibe las ondas sonoras y nos permite oír.

CANAL AUDITIVO

Es el encargado de llevar el sonido hasta el tímpano.

Acude a la Doctora Oídos cuando presentes estos problemas...



Dolor de Oído



Secreción de Oído



Sordera



Infección por piercing



RECOMENDACIONES

Aseate únicamente tu oreja con agua y un pañito húmedo limpio con movimientos hacia afuera.





RECUERDA QUE TAMBIEN
ES IMPORTANTE QUE:



No introduces ningún elemento
en tus oídos como lápices,
copitos, palillos, etc.



Evita ruidos fuertes como
televisión música y gritos



¿Sabes si escuchas bien?
Realízate un examen de audición
una vez al año con la Doctora Oídos





CONTENIDO



PRESENTACIÓN	Pág 1
TUS DATOS PERSONALES	Pág 2
PARTES DE MIS OJOS	Pág 3
MI OJO DE LADO	Pág 4
OJOS ROJOS Y SECRECIÓN	Pág 5
CUERPO EXTRAÑO Y ORZUELO	Pág 6
RECOMENDACIONES	Pág 7
PARA TUS OJOS, RECUERDA...	Pág 8
EXÁMEN DE OJOS	Pág 9
LABERINTO	Pág 10
NITIDO Y BORROSO	Pág 11
ENCUENTRA LAS FIGURAS	Pág 12
VIAJE A TUS OIDOS	Pág 13
PARTES DE TU OIDO	Pág 14
PROBLEMAS Y RECOMENDACIONES	Pág 15
PARA TUS OIDOS, RECUERDA...	Pág 16



Esta obra forma parte de las estrategias pedagógicas del Programa Salud al Colegio.



© Universidad de la Salle

Hno. CARLOS GABRIEL GÓMEZ RESTREPO fsc.
Rector

Hno. FABIO HUMBERTO CORONADO PADILLA fsc.
Vicerrector Académico

Dr. ELKIN ALEXANDER SANCHEZ MONTENEGRO OD MSc PhD(c)
Director Clínica de Optometría

Responsables de contenido:

JUDITH STELLA HERNANDEZ ROJAS
SANDRA YASMIR TUNJANO REYES
ADRIANA MUÑOZ FORERO
LILIANA FERNANDA RODRIGUEZ PARRA
MARIA CAROLINA VEGA CONTRERAS
ELKIN ALEXANDER SANCHEZ MONTENEGRO

Septiembre 2011
Bogotá, D.C. Colombia

Clínica de Optometría - Universidad de La Salle
Carrera 5 # 59A - 44. Torre A. Sede Chapinero
Tel. 3488000 Ext. 1537 - 1538 - 1539 - 1543
Bogotá DC. - Colombia



UNIVERSIDAD DE LA SALLE
Educar para Pensar, Decidir y Servir

Diseño - Diagramación - Impresión
Oscar David Español Palacios
Español Estudio S.A.S.

