

VIAJANDO A TRAVÉS DE TUS OJOS Y OÍDOS



Cartilla pedagógica en
salud visual y auditiva
Ciclo 1



© Alcaldía Mayor de Bogotá
Secretaría de Educación del Distrito

Ricardo Sánchez Ángel
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
978-958-8731-08-7






**¡Hola!
Soy el Doctor
Ojitos...**

Hola niños y niñas, "Viajando a través de tus ojos y oídos", es una cartilla que te ayudará a conocer y preservar la vida de tus ojos y oídos.

Primero, lograrás identificar las partes de los  y aprenderás a cuidar de ellos, evitar enfermedades y saber que hacer para mantenerlos sanos.

Luego, podrás reconocer las partes del  y aprender a protegerlos para evitar dolores molestos.

Anímate a conocer cada una de las actividades de esta cartilla. Tus profes, amigos y familiares te podrán acompañar, y así disfrutarás de tus ojos y oídos toda la vida.



**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



MIRATE EN UN ESPEJO
Y DIBÚJATE

Qué te gusta de tus ojos?



CEJAS

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

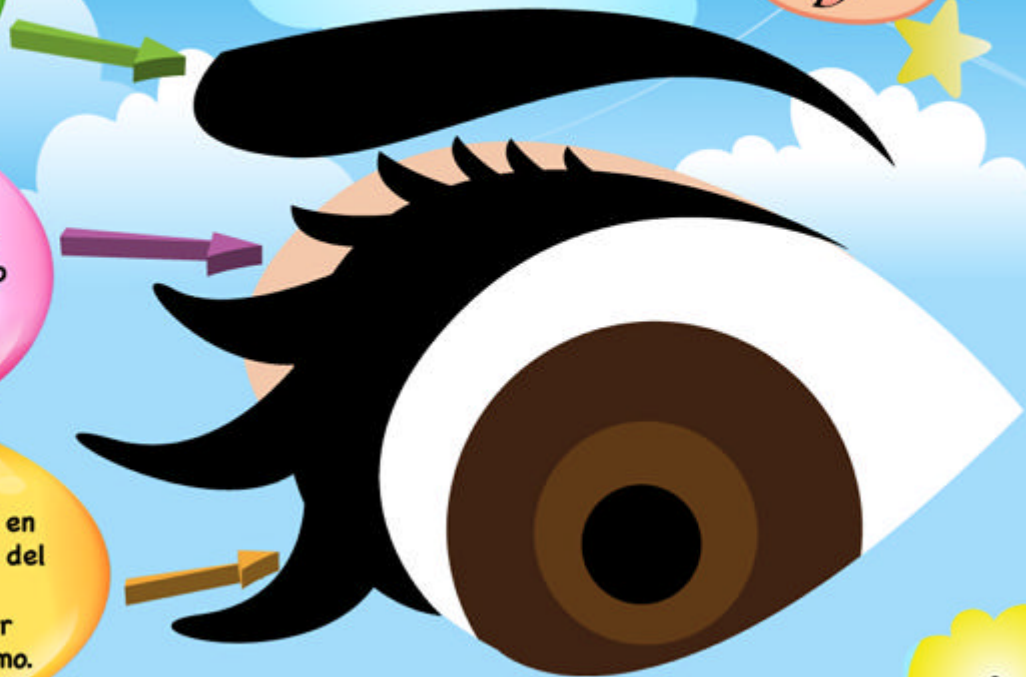
PÁRPADOS

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

PESTAÑAS

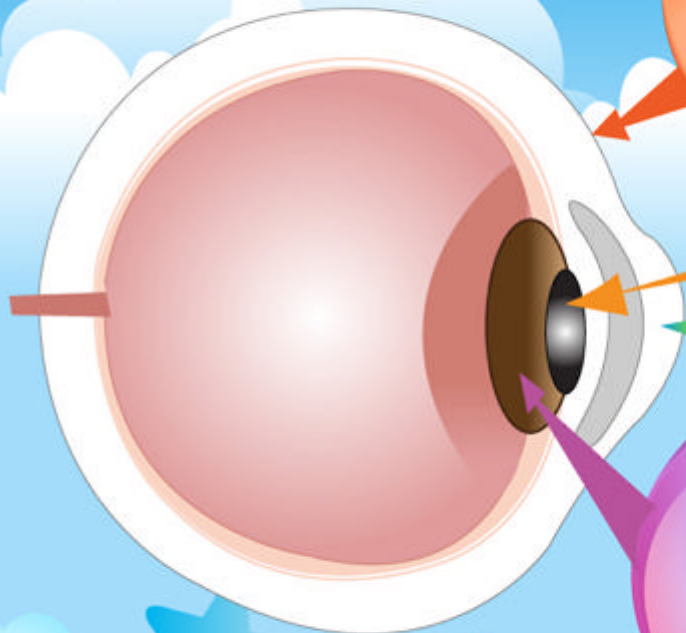
Son esos pelitos que están en los párpados que protegen del polvo, insectos y tierra. Cuando ellos se caen es por que el párpado está enfermo.

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 está blanca es por que está enferma.

CÓRNEA

Es una pared transparente que está 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



Lávate 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.



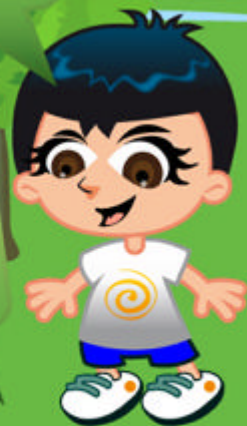
RECUERDA:



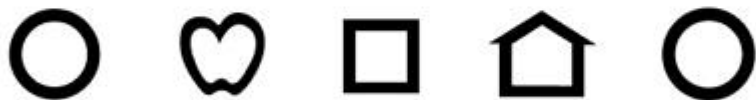
Mirar televisión causa
mucho daño en tus ojos,
aléjate siete pasos
del televisor.



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



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



Ojo derecho

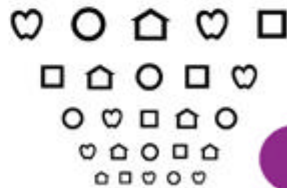
Veo bien

Veo mal

Ojo izquierdo

Veo bien

Veo mal



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



VE AL DOCTOR OJITOS CUANDO PRESENTES
LOS PROBLEMAS DE NÍTIDO Y BORROSO



NÍTIDO

BORROSO



Ab



Ab

AYÚDALE AL DOCTOR OJITOS A ENCONTRAR LOS ELEMENTOS
Y ALIMENTOS PARA TENER UNA BUENA VISIÓN

¡ ENCIÉRRALOS EN
UN CÍRCULO !



AHORA TE INVITAMOS A VIAJAR A TUS OÍDOS



¡Hola!
Yo soy la Doctora Oídos
Y te enseñaré
a cuidarlos



Estas son las partes de tu oído...



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



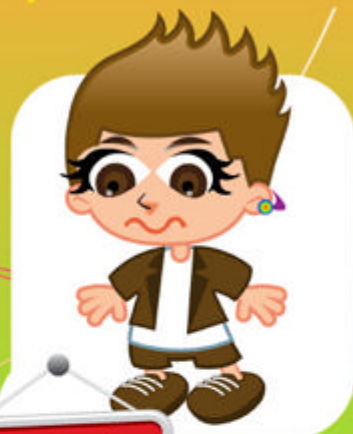
Dolor de
Oído



Secreción
de Oído



Sordera



Infección
por piercing



RECOMENDACIONES

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






RECUERDA QUE TAMBIÉN
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 exámen 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 OÍDOS | Pág 13 |
| PARTES DE TU OÍDO | Pág 14 |
| PROBLEMAS Y RECOMENDACIONES | Pág 15 |
| PARA TUS OÍDOS, 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 HERNÁNDEZ ROJAS
SANDRA YASMIR TUNJANO REYES
ADRIANA MUÑOZ FORERO
LILIANA FERNANDA RODRÍGUEZ PARRA
MARIA CAROLINA VEGA CONTRERAS
ELKIN ALEXANDER SÁNCHEZ 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
Bogota DC. - Colombia



UNIVERSIDAD DE LA SALLE
Educar para Pensar, Decidir y Servir



9 789588 731087

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

