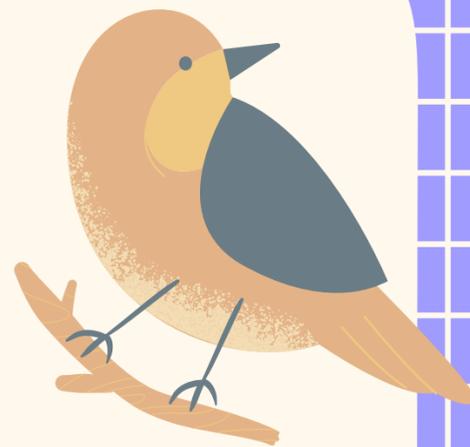


HOLA!



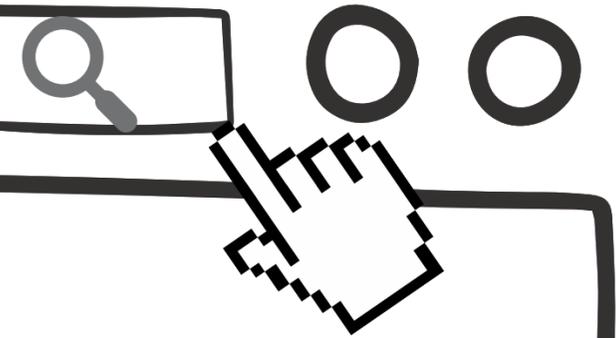
TRABAJO NATURALES

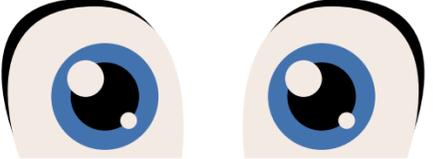


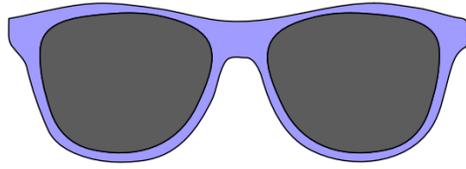
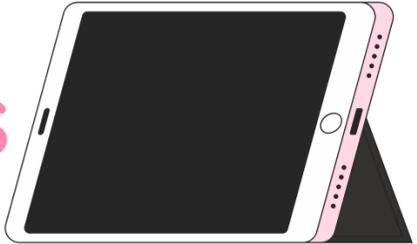
Hecho por: Jimena, Macarena, Mireya y Ayman



★ Cuidado de los órganos



Cuidado de la :

- Usar gafas de sol 
- Leer con luz 
- No mirar mucho pantallas 
- Tomar alimentos con vitaminas 



CUIDADOS DE LOS



- Evitar ruidos fuertes
- No abusar de cascos
- No es recomendable usar bastoncillos

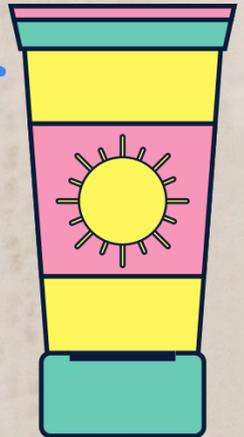


JIMENA



Cuidado del olfato, gusto y tacto

- Mantener limpia la boca y las fosas nasales
- Higiene de la piel y protección solar

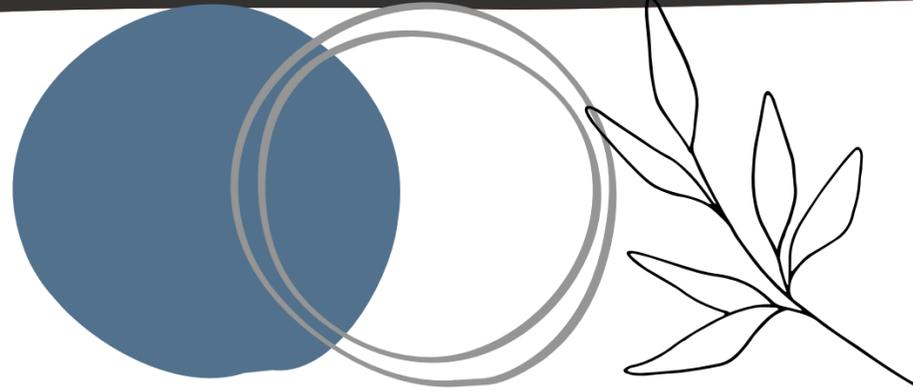


JIMENA





cuidado del sistema nervioso



- Evitar bebidas alcohólicas, tabaco y drogas

Esto tiene consecuencias como: puede llegar a ocasionar demencia, trastornos mentales, alteraciones del comportamiento, pérdidas de memoria, ansiedad, trastornos del sueño, cambios bruscos de humor.. etc

- Protejerse de golpes





★ La salud emocional



Para tener buena salud emocional debes relacionarte, cuidar autoestima, tener empatía, tener una actitud positiva y superar dificultades.

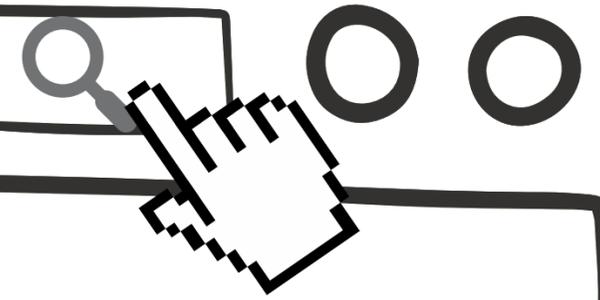


La salud emocional es sentirse bien con uno mismo y permite realizar tu vida con motivación y tranquilidad

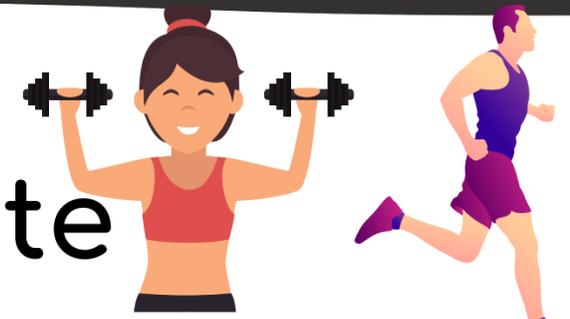




El cuidado de los efectores



Hacer ejercicio regularmente



Posturas que no dañen músculo, articulaciones, columnas...



Evitar actividades con exceso de peligro y usar protección adecuada



MUCHAS GRACIAS POR SU

ATENCIÓN

