



UNIDAD DIDACTICA MULTIMEDIA

Escuela

Protección solar

Objetivos:

- Fijarnos en los diferentes tipos de piel que hay
- Aprender qué podemos hacer para no quemarnos cuando tomamos el sol.
- Conocer qué debemos hacer si ya tenemos alguna quemadura.
- Coger el hábito de utilizar cremas protectoras.

Contenidos:

- El sol es vida
- ¿Qué puedo hacer para no quemarme?
- ¡Vaya quemadura! Y ahora ¿qué puedo hacer?
- ¿A todos nos afecta el sol de la misma manera?
- En la nieve y en la arena, cuidado con el sol
- Consejos finales
- ¿Sabes qué?

Actividades:

- ¡Prepárate para ir a la playa!
- ¡Encuentra todas las parejas!

Procedimientos:

- Observación directa
- Vocabulario científico
- Reconocimiento y descripción
- Información

El sol es vida

El Sol es una estrella que ilumina el planeta Tierra. Su importancia es más grande de lo que parece, porque más allá de darnos luz para que veamos y de hacer que nos pongamos morenos en verano, permite que las plantas puedan vivir y fabricar el oxígeno que respiramos los seres vivos.

Pero ojo, porque un exceso de rayos de sol puede hacernos daño. De hecho, siempre creemos que estar moreno es sinónimo de buena salud, y eso no es cierto.

¿Qué puedo hacer para no quemarme?

La mejor manera de no quemarte es tomar el sol con atención. Debes tener en cuenta que, en la playa, si te metes debajo de una sombrilla, al rebotar los rayos en la arena te llegan a la piel de todos modos.



Así que la forma más sencilla de protegerte será **evitar que el sol te toque directamente la piel**, ni de rebote. Con una gorra y la ropa adecuada que te cubra, no deberías tener problemas. De todas maneras, hay que ir con cuidado, porque la piel de los más pequeños es la más delicada en cuanto a la luz del sol.

Si sabes que el sol te va a dar en la piel, puedes ponerte cremas de un factor superior al 15 y que sean resistentes al agua. Las cremas protectoras hay que ponerlas 30 minutos antes de tomar el sol y renovarlas cada 2 ó 3 horas.

Ups, ¡vaya quemadura! Y ahora ¿qué puedo hacer?

Si aunque hayas hecho caso a lo que te han dicho, te has quemado un poco, la piel se te pondrá roja, o hasta te saldrán ampollas o se te caerán trocitos de piel. Cuando notes que la piel te empieza a picar, lo primero que debes hacer es **apartarte de la luz directa del sol**.



Entonces puedes ponerte una crema rehidratante (que le da agua a la piel porque está muy seca). Si no tienes ninguna a mano, puedes poner sobre la quemadura trapos de agua fría.

¿A todos nos afecta el sol de la misma manera?

No todos los niños y niñas tenemos el mismo color de piel. Eso es porque cada uno tiene una cantidad diferente de la sustancia que nos da color (la melanina). Además de darnos color, esa sustancia es la encargada de protegernos de los rayos solares.

Así, las personas que tengan más melanina tendrán la piel más oscura y resistirán mejor el sol que las que tengan menos y sean más blancas.

Y tú, ¿qué tipo de piel tienes?

| Tipo de piel | Reacción solar |
|---|--|
| Piel muy clara, ojos azules y pecas, pelo rubio | La piel se te pondrá muy roja y se te pelará. No te pondrás moreno fácilmente... |
| Piel clara, ojos claros, pelo rubio o pelirrojo | La piel se te pondrá roja y se te pelará un poquito. Te pondrás algo moreno |
| Piel blanca, ojos y pelo castaños | La piel se te pondrá roja, y hasta puede ponerse algo morena |
| Piel más bien oscura, pelo y ojos oscuros | Te pondrás moreno la mar de rápido, y es difícil que la piel se te irrite |
| Piel negra | El sol te bronceará todavía más |

En la nieve y en la arena, cuidado con el sol



En la playa y en la piscina en verano, y en la montaña en invierno, tienes que ir con cuidado con el sol, porque la arena y la nieve multiplican su efecto sobre la piel. Así que, sobre todo en esos dos sitios, tienes que estar más al tanto.

Consejos finales

Aquí tienes, resumidos, algunos consejos que te pueden ir muy bien para cuando quieras tomar el sol:

1. Los niños de menos de tres años es mejor que no tomen el sol.
2. Tienes que evitar las horas centrales del día (de las 12 del mediodía a las 4 de la tarde).
3. Es conveniente utilizar una crema adecuada a tu piel.
4. Es bueno que te protejas la cabeza con alguna gorra y el cuerpo con ropa que te aísla del sol.
5. Debes beber mucha agua.
6. Si ves que en la piel te aparece alguna reacción extraña, no dudes en ir al farmacéutico o al médico.



¿Sabes qué?

Para saber si los rayos del sol son demasiado intensos, puedes seguir la regla de la sombra. Si la sombra es más corta que tú mismo, los rayos serán los más intensos del día.

