



UNIDAD DIDÁCTICA MULTIMEDIA

Escuela

Los mocos

Objetivos:

- Conocer qué son los mocos y cuál es su función.
- Aprender trucos para aliviar las molestias
- Saber reconocer por su color en qué momento de la infección nos encontramos

Contenidos:

- Hola, soy un moco
- ¿Por qué tenemos mocos?
- ¡Fuera mocos!
- Los colores de los mocos

Actividades:

- El significado del color de los mocos

Procedimientos:

- Observación directa
- Reconocimiento y descripción
- Información



¿Es un volcán en erupción?

¿Es un grifo que alguien ha olvidado cerrar?

No, ¡es una nariz llena de mocos!

Los hay amarillos, otros son verdes y otros blancos. Espesos y líquidos. Aparecen en narices grandes y pequeñas, de patata o arremangadas. Los mocos son asquerosos, pero ¿sabías que **son un mecanismo de protección del cuerpo humano?**



¿Alguien tiene un pañuelo? Porque este tema es para sonarse.

Hola, soy un moco!

Mira a tus compañeros y compañeras de clase, seguro que alguno de ellos tiene mocos.

Los mocos son una sustancia espesa, viscosa y pegajosa que se produce en algunas partes de nuestro cuerpo. Su función es hacer barrera o, incluso, de policía, ya que se encargan de alcanzar y no dejar pasar partículas pequeñas como el polvo, el polen u otros organismos diminutos que se encuentran en el aire y que podrían hacernos enfermar.

Los mocos te ayudan a combatir las infecciones.

Los mocos no representan ningún riesgo para la salud, pero pueden ser molestos. Incluso, si tenemos muchos, pueden provocar que no durmamos bien, que tengamos dolor de oreja, dolor de barriga, problemas para respirar...

Las lágrimas también se consideran mocos.
¡Lloramos mocos!

¿Por qué tenemos mocos?

Los mocos son una alarma que tiene nuestro cuerpo para avisar que tenemos una infección. No es necesario estar enfermo para tener mocos, pero a menudo aparecen cuando estamos constipados, tenemos la gripe, padecemos una alergia o nos duele la garganta.

En los meses más fríos del año, un niño o una niña puede llegar a tener mocos durante uno o dos meses seguidos. ¡¿Cómo de un sitio tan pequeño pueden salir tantos mocos?!



¡Fuera los mocos!



Los mocos no son una enfermedad, pero a veces pueden ser muy molestos. Se pueden seguir algunos pasos para aliviar las molestias:

- **Limpia bien la nariz.** Sónate tapando la boca y “soplado” por la nariz.
- **Toma bastantes líquidos:** bebe agua, zumos, caldos...
- **Estate en un ambiente húmedo.** Ha y máquinas que sirven para humidificar las habitaciones.
- **El agua del mar** ‘desatasca’ muy bien. Un buen chapuzón (en verano, eh?) nos ayudará a sacar los mocos.

Los mocos no sirven de excusa para quedarse en casa. Si no se tiene fiebre, se puede hacer la vida de siempre: ir a la escuela, hacer deporte, los deberes...

Los colores de los mocos

Los mocos pueden ser de colores diferentes. De hecho, a medida que pasan los días, de la nariz va saliendo un repertorio de colores distinto.

Cuando, por ejemplo, el virus del constipado infecta la nariz, se produce mucho moco claro.

Estos mocos ayudan a eliminar el virus. A medida que pasan los días y nuestro cuerpo va venciendo la infección, los mocos se vuelven blancos o amarillos.

Cuando ya parece que nuestro cuerpo vuelve de nuevo a la normalidad, los mocos son más verdosos.

Es importante que utilicemos pañuelos de papel de un solo uso porque sino nosotros mismos nos volveríamos a infectar y no acabaríamos nunca con los mocos.



Actividades:

El significado del color de los mocos

El **color de los mocos** siempre depende del momento del resfriado en el que te encuentras. Señala con una cruz qué momento le corresponde a cada moco.

- El virus del constipado infecta la nariz.
- Nuestro cuerpo está venciendo la infección.
- Nuestro cuerpo vuelve poco a poco a la normalidad.



- El virus del constipado infecta la nariz.
- Nuestro cuerpo está venciendo la infección.
- Nuestro cuerpo vuelve poco a poco a la normalidad.



- El virus del constipado infecta la nariz.
- Nuestro cuerpo está venciendo la infección.
- Nuestro cuerpo vuelve poco a poco a la normalidad.

