

La mamá ballena les enseña a sus bebés a nadar bajo en lo profundo del agua y a salir a la superficie para obtener aire. Los animales bebés necesitan estas lecciones especiales porque algún día ellos tendrán que cuidarse a sí mismos.

Así como los animales bebés, los bebés humanos requieren también cuidados especiales y atención por parte de sus padres. Piensa en las maneras en que los adultos ayudan a un bebé recién nacido. Los bebés no pueden alimentarse por sí mismos. Los bebés no pueden vestirse solos, y no se pueden bañar por sí solos. Los bebés necesitan de adultos que les enseñen a caminar y a hablar. Algunas veces tú también necesitas la ayuda de un adulto, ¿verdad? Pero tú ya no eres un bebé y, por lo tanto, hay muchas cosas que puedes hacer tú solo.

FOTOGRAFÍA. *Esta mamá petirrojo está alimentando a sus crías con un gusano. ¡Delicioso!*

El cuerpo humano

Tus cinco sentidos

Mira hacia arriba. Mira hacia abajo. ¿Qué parte de tu cuerpo usas? Los ojos.
Escucha muy cuidadosamente. ¿Qué parte de tu cuerpo usas? Los oídos.
Huele. ¿Qué hueles? ¿Qué parte de tu cuerpo usas? La nariz.
Lámete los labios. ¿Puedes sentir algún sabor? ¿Qué parte de tu cuerpo usas? La lengua.
Sóbate la cabeza. Con las yemas de los dedos siente tu cabello.
Tu cuerpo puede sentir, usando tus cinco sentidos:

ILUSTRACIÓN. *vista, oído, olfato, gusto, tacto*

Tú ves con los ojos. Con los ojos puedes ver cuán grandes son las cosas, y de qué color son las cosas. ¿Sabías que algunos animales no pueden ver los colores? Los gatos, por ejemplo, no pueden ver colores. Pero sus ojos pueden ver en la oscuridad mejor que los tuyos.

Puedes oír con los oídos. Oyes sonidos agradables, como el canto de un pájaro o a alguien leyéndote. Puedes oír sonidos fuertes, como la sirena de un camión de bomberos. Puedes oír sonidos muy tenues, como un murmullo. Puedes oír mucho, pero hay algunos animales que pueden oír mejor que tú: un perro, por ejemplo, puede oír un silbato que emite un sonido a tan alta frecuencia, que tú no lo podrás oír. Algunos animales no pueden escuchar nada: tú puedes oír el zumbido de una abeja, pero las abejas jamás oyen su propio zumbido, puesto que no oyen nada.

Tú hueles con la nariz. Los olores pueden ser agradables, como el perfume de una rosa o el aroma del pan recién horneado. ¿Qué cosas huelen bien para ti? Los olores pueden ser también desagradables, como el humo que sale por el escape de un automóvil o el olor que despiden una fruta podrida. ¿Qué cosas huelen mal para ti? Tú puedes oler mucho, pero los perros pueden oler aún mejor. ¿Has notado cómo los perros husmean cada cosa? ¿Has oído de perros que pueden ayudar a encontrar a gente que se ha perdido en los bosques o en la nieve? Los perros hacen esto usando su sentido del olfato.

Tu sentido del olfato te ayuda también a sentir el sabor de las cosas. ¿Has notado lo difícil que es sentir los sabores cuando estás resfriado? ¿Por qué crees que pasa esto? ¿Cómo se te pone la nariz cuando tienes un fuerte resfriado?

Tú sientes el gusto de las cosas con la lengua. Párate frente a un espejo y saca la lengua. ¿Ves cómo está cubierta de pequeñas bolitas? Esas bolitas tienen partes diminutas que te dicen a qué saben las cosas. Te dicen si las cosas son dulces, como el helado; ágrias, como el limón; saladas, como las papas fritas; o amargas, como alguna medicina que tal vez tomes cuando estás enfermo.

Tú tocas las cosas y las sientes. ¿Qué sientes si agarras un cubo de hielo? ¿Si acaricias a un perro o a un gato? ¿Si tocas un papel de lija? ¿Si pisas el pasto sin zapatos? Tú sientes al tocar algo con las manos y también con la piel de todo el cuerpo.

Cuidando tu cuerpo

Bueno, ahora prepárate para usar tu cuerpo. ¿Listo? Entonces ...

Levanta los brazos sobre la cabeza, como si trataras de tocar el cielo. ¡Estíralos!

¡Da saltos!

Dobla la cintura y tócate los dedos de los pies.

Enróllate como una pelotita.

Échate en el suelo y quédate completamente quieto. Cierra los ojos. ¡Shhh! ¡No te muevas!

Tu cuerpo puede hacer tantas cosas. Puede doblarse y saltar y correr y dormir. Puede ver oír y sentir sabores, y tocar. Puede hablar y cantar. Puede dibujar y pintar.

Es importante que cuides bien tu cuerpo. Tu cuerpo necesita de un cuidado especial. Necesitas mantenerte limpio, lavándote las manos antes de comer y después de ir al baño, bañándote regularmente, y cepillandote los dientes. Necesitas ayudar a tu cuerpo a crecer fuerte, comiendo alimentos nutritivos, haciendo mucho ejercicio, y durmiendo bien todas las noches.