



### Uso un pañuelo para soplarme la nariz.

A veces me gotea la nariz. Esto puede pasar si estoy resfriado o si tengo una alergia. Me puede gotear cuando lloro. A veces, me gotea cuando hace frío. Sin importar la razón, siempre uso un pañuelo de papel o de tela para limpiarme dentro y alrededor de la nariz. Si se me irrita la nariz, puedo usar pañuelos especiales.

No uso la manga de la ropa para limpiarme la mucosa de la nariz. Cuando siento que tengo algo en la nariz, no debo usar los dedos para quitarlo. Me puedo soplar la nariz para quitar la mucosa. Si no sé cómo soplarme la nariz, puedo pedirle a un familiar que me enseñe.

- Si me gotea la nariz, consigo un pañuelo limpio.
- Me cubro la parte de abajo de la nariz completamente y me limpio suavemente la nariz. Con los dedos, pellizco un poco el pañuelo alrededor de las fosas nasales y luego me alejo el pañuelo de la nariz. Si tengo más mucosa, uso otro pañuelo.
- Me limpio la parte de abajo de la nariz con mi pañuelo.
- Siempre tiro los pañuelos a la basura luego de usarlos para no esparcir los gérmenes a otras personas.
- Cuando termino de limpiarme la nariz, me lavo las manos con jabón y agua para que se dejen de esparcir los gérmenes.

