

Estimados padres o tutores,

La clase de salud de su hijo(a) está tratando sobre tres sistemas corporales: el óseo, el muscular y el nervioso. Dos de las claves para una buena salud son el conocimiento sobre cómo funcionan los sistemas del cuerpo, y la comprensión de mecanismos mediante los cuales se pueden reducir los riesgos contra la salud. En la clase de salud estaremos examinando la estructura y las funciones de cada uno de estos tres sistemas del cuerpo.

Algunas de las cuestiones que su hijo(a) investigará en este capítulo son: *¿Cuáles son los diferentes tipos de huesos? ¿Cómo funcionan en conjunto los huesos, las articulaciones, los ligamentos y los tendones? ¿Cuáles son algunos de los problemas del sistema óseo? ¿Cómo difieren los tres tipos de músculos del cuerpo humano? ¿Cómo se pueden mantener la función y el tono musculares durante la vida de una persona? ¿Cuáles son algunos de los problemas musculares relacionados con accidentes? ¿Cuáles son las partes del sistema nervioso y cómo funcionan? ¿Cuál es la diferencia entre el sistema nervioso central y el sistema nervioso periférico? ¿Qué áreas del cerebro controlan qué funciones corporales? ¿Cuáles son algunos de los problemas principales del sistema nervioso? ¿Cuáles son las enfermedades y desórdenes degenerativos más comunes?*

Por favor refuerce nuestro trabajo en clase, conversando con su hijo(a) acerca de uno o más de los siguientes temas:

- Haga que su hijo(a) realice una tabla con el tiempo invertido, durante tres días, en actividades sedentarias tales como ver televisión o usar la computadora, y el tiempo invertido en actividades físicas. Observe los resultados con su hijo(a) y discutan la importancia de un ejercicio apropiado para el mantenimiento de los sistemas óseo y muscular.
- Pida a su hijo(a) que explique la osteoporosis (la pérdida progresiva del tejido óseo). Discuta el papel de la dieta en reducir el riesgo de desarrollar esta enfermedad.
- Pida a su hijo(a) que explique las secuencias nerviosas involucradas cuando una persona toca un objeto.
- Discutan la gravedad de los accidentes de la cabeza o del cuello y la importancia de usar protección para la cabeza al participar en diversas actividades físicas, del usar el cinturón de seguridad en un automóvil, y, al bucear, de siempre revisar obstáculos y confirmar la profundidad del agua.
- Discutan los peligros del consumo del alcohol y las drogas con respecto al daño permanente de las células nerviosas.

Trabajando juntos para aumentar la conciencia de su hijo(a) respecto a la función y el cuidado de los sistemas óseo, muscular y nervioso, podemos ayudar a que su hijo(a) tome decisiones positivas y saludables sobre su cuerpo. Gracias por contribuir a nuestro trabajo en clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Profesor(a) de Salud