

Los sistemas tegumentario, esquelético y muscular

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está estudiando tres sistemas del cuerpo. Durante este tiempo los estudiantes van a aprender sobre el sistema tegumentario, que incluye la piel, el pelo, las uñas y las glándulas sudoríparas; el sistema esquelético, que actúa como el almacén del cuerpo; y el sistema muscular, que permite que el cuerpo se mueva.

Estas son algunas cuestiones que su hijo(a) va a investigar mientras estudiamos este capítulo: *¿Cómo es que la piel contribuye a la salud del cuerpo? ¿Qué problemas están relacionados con la piel? ¿Cuál es la función del sistema esquelético? ¿Cómo afecta el ejercicio a la salud del sistema esquelético y muscular? ¿Qué es lo que les permite a los músculos hacer su trabajo? ¿Qué problemas de la salud afectan al sistema muscular en particular?*

El contenido de este capítulo proveerá la introducción para que su hijo(a) vea la manera en que los sistemas del cuerpo funcionan en conjunto y a la importancia de cuidarlos adecuadamente. Para reforzar y ampliar nuestro trabajo de clase, por favor prepárese para realizar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a) adolescente:

- Pídale a su hijo(a) que le explique cómo una buena higiene personal y una dieta equilibrada ayudan a la buena salud de la piel. Planeen juntos cómo incorporar alimentos con alto contenido de vitamina A en las comidas diarias de la familia.
- Converse con su hijo(a) sobre cómo una dieta apropiada y el ejercicio ayudan a mantener saludable el sistema esquelético.
- Pídale a su hijo(a) que le muestre ejercicios de estiramiento que pueden ayudar a las personas a prevenir problemas de columna. Recuérdense mutuamente de practicar regularmente esos estiramientos, especialmente después de haber pasado mucho tiempo sentados.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a cuidar de los sistemas de su cuerpo. Gracias por apoyar nuestro trabajo de clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Maestro(a) de Salud