

Los sistemas cardiovascular, linfático y respiratorio

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está estudiando los tres sistemas que transportan sustancias vitales a través del cuerpo. El sistema cardiovascular lleva sangre del corazón a las células del cuerpo y de vuelta al corazón. El sistema linfático ayuda al sistema circulatorio, drenando el fluido de los tejidos hacia el torrente sanguíneo y combatiendo las infecciones. El sistema respiratorio mantiene el intercambio de gases—oxígeno y dióxido de carbono—que el cuerpo necesita para sobrevivir.

Estas son algunas cuestiones que su hijo(a) va a investigar al estudiar este capítulo: *¿Cómo funciona el corazón? ¿Cuáles son los componentes de la sangre? ¿Cuáles son los problemas comunes del sistema circulatorio y qué cuidados requiere para mantenerse sano? ¿Cuáles son las funciones y estructura del sistema linfático? ¿Qué enfermedades afectan al sistema respiratorio?*

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:

- Si es posible, haga un turno para donar sangre. Pídale a su hijo o hija que lo acompañe al banco de sangre para observar el procedimiento y entrevistar al director del establecimiento.
- Pídale a su hijo(a) que le explique las medidas que puede tomar un adolescente para proteger la salud de sus sistemas circulatorio y linfático. Alíente a su hijo(a) para que identifique hábitos específicos que quiere establecer o abandonar.
- Con su hijo(a), revisen las recetas favoritas de la familia. Haga cambios en las que tengan alto contenido de grasa para convertirlas en recetas que ayuden a mantener sano el corazón. Preparen una comida buena para el corazón.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a estar más conciente de la importancia de mantener su cuerpo sano y fuerte. 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