

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando los sistemas más importantes del cuerpo humano. Durante las próximas semanas vamos a investigar los sistemas nervioso, circulatorio, respiratorio, óseo, muscular, digestivo, endocrino, y reproductor. Vamos a examinar la función y las partes de cada sistema y los problemas que pueden afectarlos. Cuando sea apropiado, investigaremos cómo cuidar los sistemas.

Algunas cuestiones que su adolescente estudiará son: *¿Cómo están conectados los sentidos al sistema nervioso? ¿Por qué me toma el pulso y me chequea la presión arterial el médico, cuando me hace un reconocimiento? ¿Qué efecto tiene el fumar en mi sistema respiratorio? ¿Cuál es la diferencia entre una torcedura y una fractura? ¿Por qué a veces me duelen los músculos? ¿Por qué es necesario digerir la comida? ¿Por qué me late más rápido el corazón cuando tengo miedo o estoy emocionado(a)?* y otros más.

Para reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor tome unas horas para llevar a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Traten de incorporar el estudio de los sistemas del cuerpo en su vida diaria. Pídanle a su hijo(a) que les explique que sistemas están en uso cuando se sienta a la mesa a comer.
- Pregúntenle a su hijo(a) cómo funciona un sistema en particular—por ejemplo, el endocrino.
- Juntos hagan una lista de lo que pueden hacer para cuidar cada sistema corporal. Por ejemplo, el ejercicio regular fortalece el corazón y los músculos y asiste en el buen funcionamiento de los pulmones.
- Compren una buena obra de referencia médica en la cual la familia pueda buscar información cuando tenga algún problema con un sistema del cuerpo.

Desde luego, empleen otras actividades que ayuden a su hijo(a) a comprender como el cuerpo es un sistema integrado, compuesto de sistemas más pequeños. Así, su chico(a) podrá hacer decisiones juiciosas y bien fundamentadas sobre su salud a lo largo de su vida. Gracias por ampliar nuestro trabajo escolar.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud