

Capítulo**15****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 óseo, muscular, circulatorio, respiratorio, nervioso, digestivo y excretor, 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 y mantenerlos sanos.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cuáles son las diferentes funciones del sistema óseo? ¿Cómo funcionan los músculos? ¿Qué hace el sistema circulatorio? ¿Cómo usa el aire que respiro mi cuerpo? ¿Cómo puedo proteger mi sistema nervioso de daños? ¿Cómo puedo impedir que ocurran problemas de los sistemas digestivo y excretor? ¿Cómo prepara mi sistema endocrino al cuerpo para el estrés? ¿Cómo puedo mantener sano mi sistema reproductor?* y muchas otras.

Las respuestas a estas preguntas le ayudarán a su adolescente a entender mejor cómo funcionan los sistemas del cuerpo y por qué necesitan el mantenimiento adecuado. Esta información también permitirá que su hijo(a) tome los pasos necesarios para tener como meta de la vida lograr el bienestar.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en clase, favor de apartar algún tiempo en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades con su adolescente:

- Traten de incorporar el estudio de los sistemas del cuerpo en su vida diaria. Pídanle a su hijo(a) que les explique cuáles 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 sistema 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 hijo(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