

# Capítulo 14 Carta y actividades dirigidas a los padres

Estimado padre o tutor:

En este momento, la clase de salud de su hijo está estudiando tres sistemas del organismo: los sistemas óseo, muscular y nervioso. Dos de las claves para la buena salud son conocer cómo funcionan los sistemas del organismo y comprender las maneras en que se pueden minimizar los riesgos para la salud relacionados. En la clase de salud, analizaremos las estructuras y funciones de cada uno de estos tres sistemas del organismo.

En este capítulo, su hijo estudiará los siguientes temas:

- El sistema óseo.
- El sistema muscular.
- El sistema nervioso.

Puede respaldar nuestro trabajo en clase conversando con su hijo sobre uno o más de los siguientes temas: Pídale a su hijo que realice una tabla con tres días indicando el tiempo dedicado a las actividades sedentarias como ver televisión o usar la computadora y el tiempo dedicado a la actividad física. Analice la importancia del ejercicio adecuado para mantener los sistemas óseo y muscular. Pídale a su hijo que explique la osteoporosis (la pérdida progresiva del tejido óseo). Analice la función de la dieta en la reducción del riesgo de desarrollar la enfermedad. Pídale a su hijo que explique las secuencias nerviosas involucradas cuando una persona toca un objeto. Analicen la gravedad de las lesiones en la cabeza y el cuello y la importancia de usar protección para la cabeza al participar en diversas actividades físicas. Analicen el riesgo de daño permanente a las células nerviosas relacionado con el consumo de alcohol y otras drogas.

Planifique otras actividades que crea que ayudarán a su hijo a desarrollar y mantener conductas personales de salud positivas. Gracias por respaldar nuestro trabajo en clase. No dude en comunicarse conmigo si desea hablar sobre la salud de su hijo.

Atentamente,

Su maestro de educación para la salud

Please read our [Terms of Use](#) and [Privacy Notice](#) before you explore our Web site. To report a technical problem with this Web site, please contact [Technical Support](#).