

Querida familia:

Hoy en mi clase experimentamos con la temperatura corporal usando papel tisú.

¿Sabía Usted que?

- El cuerpo funciona mejor a temperatura normal. La temperatura normal es de 98.6 grados Fahrenheit. El cuerpo está cómodo a esta temperatura. El cerebro controla la temperatura corporal. A tu cerebro no le gusta cuando el cuerpo se calienta. El cerebro le dice al cuerpo cuando la temperatura es demasiado elevada. El cerebro envía un mensaje al cuerpo para sudar. La transpiración o sudoración es la forma en que el cuerpo se refresca o enfría. El sudor es principalmente agua. El sudor sale de la piel a través de orificios diminutos que se llaman poros. El sudor se disuelve cuando toca el aire. Al sudar, el cuerpo se refresca.
- La transpiración es algo normal. Tenemos muchas glándulas sudoríparas en el cuerpo. Cuando hace mucho calor, sudamos mucho. Cuando sudamos mucho, perdemos mucha agua. Es importante beber mucha agua. Al beber agua, reponemos el agua que el cuerpo perdió.

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- Dime qué pasó con el papel tisú.
- ¿Cómo controlaste la temperatura de tu cuerpo?
- Cuéntame cómo cambió la temperatura de tu cuerpo.

Actividades que puede hacer con su hijo:

- Salga con su hijo o llévelo a un parque infantil en su comunidad. Asegúrese de llevar mucha agua. Juegue con su hijo en los juegos infantiles. Anime a su hijo a saltar, correr, deslizarse, impulsarse, halar, subir y bajar. Converse con su hijo acerca de lo que están haciendo y ¡muévanse! Trate de acumular un poco de sudor y hablen acerca de cómo pueden refrescarse.

El vocabulario que puede usar con su hijo:

- **cuerpo:** las partes físicas que forman a una persona.
- **temperatura:** el grado de calor o frío de un objeto o una persona.
- **sudor:** el líquido que sale de la piel.
- **ejercicio:** actividad que mejora la salud mental y física.
- **frente:** la parte de la cara que está arriba de los ojos y debajo del cabello.
- **fresco:** un poco frío; no cálido.