

Querida familia:

Hoy en mi clase aprendimos acerca de los pulmones.

¿Sabía usted que?

Respirar es algo que hacemos todo el día. ¡Respiramos sin siquiera pensarlo! Tenemos dos pulmones, uno a cada lado del cuerpo. Los pulmones permiten que el aire fresco ingrese en el cuerpo y eliminan el aire viejo. Los pulmones ocupan la mayor parte del espacio del pecho y son importantes. El aire entra por la nariz o la boca, viaja a través de la tráquea hacia los pulmones. Los pulmones toman el oxígeno del aire y lo llevan a las distintas partes del cuerpo. Los pulmones no se pueden ver, pero se sienten. El pecho se llena de aire cuando inhalamos y esto hace que se expanda. Cuando exhalamos, el pecho vuelve a su tamaño normal.

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- Dime dónde están tus pulmones.
- ¿Qué sucede cuando respiras?
- Si no puedes ver tus pulmones, ¿cómo sabes que están funcionando?

Actividades que puede hacer con su hijo:

- Infle un globo y deje que se desinflen varias veces. Hable con su hijo sobre cómo esta acción es similar a lo que hacen los pulmones cuando respiramos.
- Siéntese tranquilamente con su hijo y escuchen mientras ambos respiran. Pónganse de pie y realicen 30 segundos de actividad intensa, como correr en el lugar o saltar. Deténganse y escuchen su respiración. Hable con su hijo acerca de las diferencias en la frecuencia respiratoria.

El vocabulario que puede usar con su hijo:

- **respirar:** hacer que ingrese y salga aire de los pulmones.
- **pulmones:** los dos órganos en el cuerpo que controlan la respiración.
- **inhalar:** tomar aire.
- **exhalar:** liberar el aire.
- **oxígeno:** gas que es parte del aire; no tiene color ni olor; todos los seres vivos necesitan oxígeno para vivir.
- **órgano:** parte de los animales que realiza una tarea especial; por ejemplo, el corazón, los pulmones y la piel.