

Querida familia:

Hoy en mi clase aprendimos acerca de nuestros corazones.

¿Sabía usted qué?

- El corazón es un músculo muy especial que está casi en el centro de nuestro pecho y que bombea sangre a través de todo el cuerpo. La sangre le da oxígeno y nutrientes necesarios al cuerpo. El corazón funciona como una bomba de agua. Se llena de sangre y luego se contrae para empujar la sangre hacia fuera y dejar que más sangre entre. A ese movimiento de la sangre por todo el cuerpo se le llama circulación.
- A pesar de que el corazón está dentro del cuerpo, usted lo puede sentir funcionando al tomarse el pulso. Su pulso lo puede sentir en el cuello o la muñeca. El pulso va al mismo ritmo que los latidos del corazón. Cuando usted hace ejercicios, su corazón late más rápido para poder llevar más oxígeno a otras partes del cuerpo. Entonces, como su corazón late más rápido, su pulso va a ser más rápido también.

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- Dime dónde está tu corazón.
- Explícame qué es tu pulso.
- Dime lo que hace tu corazón.
- Describe lo que le pasa a los latidos de tu corazón cuando haces ejercicios.

Actividades que puede hacer con su hijo:

- El corazón de cada persona es más o menos del tamaño de su puño. Permita que su hijo forme un puño y lo compare con el suyo. ¿Cuál puño es más grande? ¿Cómo es tu puño comparado con los de otros miembros de la familia?
- Imite la acción de bombeo que hace su corazón, contrayendo y soltando su puño.
- Con su hijo, encuentren sus pulsos y comparen su frecuencia. Hagan alguna actividad física como bailar, brincar o correr y luego comparen sus pulsos otra vez.

Vocabulario que puede usar con su hijo: corazón, músculo, sangre, bomba, circulación, pulso