Querida familia:

En mi clase de hoy, aprendí cómo los huesos y los músculos le dan forma al cuerpo y me ayudan a moverme.

¿Sabía usted que?

- Los huesos del cuerpo se llaman esqueleto. Le dan forma al cuerpo. Lo ayudan a mantenerse fuerte. Los huesos protegen algunas partes más blandas del cuerpo como el cerebro, el corazón, los pulmones y el hígado. Los huesos trabajan con los músculos. Los músculos son el tejido blando que se encuentra dentro del cuerpo. Funcionan como bandas elásticas. Los músculos tensan los huesos y los hacen mover.

Ahora le puede preguntar a su hijo:

- Dime qué hacen los huesos y los músculos.
- Explica dónde se encuentran los huesos y los músculos.
- Describe cómo puedes sentir los huesos.
- Explica cómo un músculo flexionado es diferente de un músculo relajado.
- Describe cómo utilizaste un movimiento fuerte y cómo utilizaste un movimiento suave.

Actividades que puede hacer con su hijo:

- Tocar música y bailar con su hijo. Deje que él o ella le muestre cómo bailan en la clase con los diferentes movimientos (p. ej., suave, fuerte), e intenten esos movimientos de baile juntos.
- Armen un esqueleto pegando bastoncillos de algodón sobre un papel negro.
- Busque en Internet la imagen de un esqueleto e imprímala. Corte la imagen en varias piezas y ayude a su hijo a colocar las piezas nuevamente en el orden correcto.

El vocabulario que puede usar con su hijo:

- **huesos:** las partes duras dentro de una persona o de un animal.
- **músculos:** las partes blandas del cuerpo dentro de una persona o de un animal, que hacen que los huesos se muevan.
- **flexionar:** inclinarse.
- **relajar:** estar en calma o menos tenso.
- **fuerte:** que tiene potencia, mucha fuerza o energía.
- **ligero:** que no es pesado ni lleno.