

FICHAS EDUCATIVAS

SOBRE LOS

SISTEMAS DEL CUERPO HUMANO

Aprendo, comprendo y cuido mi cuerpo

EL SISTEMA ÓSEO

Nuestro cuerpo tiene un gran soporte: ¡los huesos!

PARTES DEL SISTEMA ÓSEO

CRÁNEO

Protege el cerebro.

COSTILLAS

Protegen los órganos del pecho como el corazón y los pulmones.

COLUMNA VERTEBRAL

Sostiene la espalda y nos permite mantenernos derechos.

HUESOS DE LOS BRAZOS

Nos permiten mover los brazos.

PELVIS

Une las piernas con el tronco y protege órganos internos.

HUESOS DE LAS PIERNAS

Nos permiten caminar, correr y saltar.

EL SISTEMA MUSCULAR

Los músculos nos permiten movernos y realizar muchas acciones.

PARTES DEL SISTEMA MUSCULAR

MÚSCULOS DE LA CARA

Nos ayudan a hacer expresiones como sonreír, hablar o parpadear.

MÚSCULOS DEL BRAZO

Nos permiten levantar, empujar y jalar objetos.

MÚSCULOS DEL TRONCO

Protegen los órganos internos y ayudan a mantenernos derechos.

MÚSCULOS ISOTÓNICOS

Nos permiten mover los brazos y respirar.

MÚSCULOS DEL ABDOMEN

Nos ayudan a agacharnos y a mantener el equilibrio.

MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

Nos permiten caminar, correr, saltar y mantener el cuerpo en movimiento.

EL SISTEMA CIRCULATORIO

Transporta vida a todo tu cuerpo

CORAZÓN

Es el órgano principal. Bebe sin bombear la sangre a todo el cuerpo.

SANGRE

Es un líquido rojo que transporta oxígeno, nutrientes y elimina desechos.

SANGRES ARTERIALES

Son como tubos por donde viaja la sangre.

• Arterias: llevan la sangre desde el corazón.

• Venas: llevan la sangre hacia el corazón.

EL SISTEMA DIGESTIVO

Convierte los alimentos en nutrientes para que nuestro cuerpo pueda usarlos.

BOCA

Por aquí entran los alimentos. Los dientes los trituran y la lengua los mezcla con la saliva.

INTESTINO DELGADO

Aquí se absorben los nutrientes de los alimentos para que pasen a la sangre. Océano = trazo.

ESTÓMAGO

Guarda la comida y la mezcla con jugos gástricos que la deshacen.

INTESTINO GRUESO

Absorbe agua y forma las heces que el cuerpo no necesita.

EL SISTEMA NERVIOSO

Es el sistema que controla y coordina todas las funciones de nuestro cuerpo.

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC)

Está formado por:

- El cerebro
- La médula espinal



Médula espinal
Es como un cable que lleva mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.

SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO (SNP)

Está formado por los nervios que se extienden por todo el cuerpo.



Los nervios llevan mensajes desde los órganos de los sentidos y hacia los músculos y órganos.

Incluye fichas para:

- ✓ Sistema óseo
- ✓ Sistema muscular
- ✓ Sistema circulatorio
- ✓ Sistema nervioso
- ✓ Sistema digestivo

¡Y mucho más! ☆



Aprender sobre mi cuerpo es el primer paso para cuidarlo y quererlo. ❤️

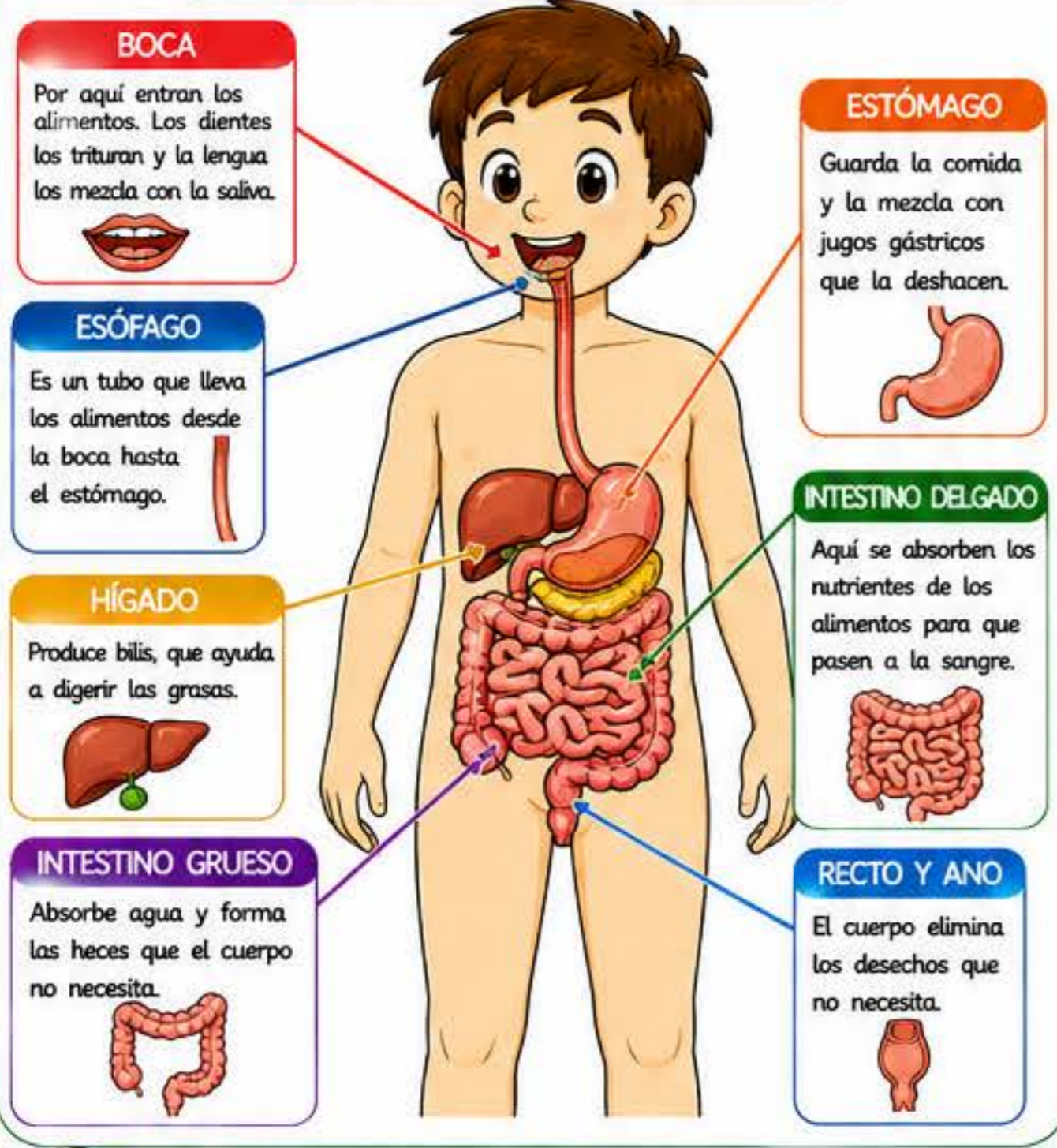


EL SISTEMA DIGESTIVO

Convierte los alimentos en nutrientes para que nuestro cuerpo pueda usarlos.



PARTES DEL SISTEMA DIGESTIVO



Leo y aprendo

- Comemos alimentos para obtener energía y crecer sanos y fuertes.
- Los dientes trituran los alimentos y la saliva los humedece para formar el bolo alimenticio.
- En el estómago, los alimentos se mezclan con jugos gástricos y se convierten en una mezcla líquida.
- En el intestino delgado, los nutrientes pasan a la sangre y se distribuyen por todo el cuerpo.
- En el intestino grueso, se absorbe el agua y se forman las heces.
- Finalmente, el cuerpo elimina los desechos a través del ano.
- Para tener un sistema digestivo saludable debemos comer sano, tomar agua y hacer ejercicio.

★ ¡Come saludable, mastica bien los alimentos y cuida tu sistema digestivo!

Comprendo lo que leo

- ¿Cuál es la función principal del sistema digestivo?
 - Bombear la sangre
 - Respirar y tomar oxígeno
 - Transformar los alimentos en nutrientes
- ¿Dónde se absorben los nutrientes de los alimentos?
 - En la boca
 - En el estómago
 - En el intestino delgado
- ¿Qué debemos hacer para cuidar nuestro sistema digestivo?
 - Comer comida chatarra
 - Tomar mucha gaseosa
 - Comer sano, tomar agua y hacer ejercicio

Observa y colorea

Boca

Estómago

Hígado

Intestino delgado

Intestino grueso

Busca en la sopa de letras

Encuentra estas palabras:

- boca
- esófago
- estómago
- hígado
- intestino
- recto
- ano
- nutrientes

B	O	C	A	R	T	Y	U	I	O	P
Ñ	E	S	O	F	A	G	O	A	S	D
T	E	F	O	V	J	D	Q	L	Q	
G	M	N	A	V	V	L	B	Q	E	B
A	A	D	V	J	N	N	R	D	E	O
O	E	B	V	E	B	Q	E	M	O	O
A	B	N	B	K	R	C	V	E	M	A

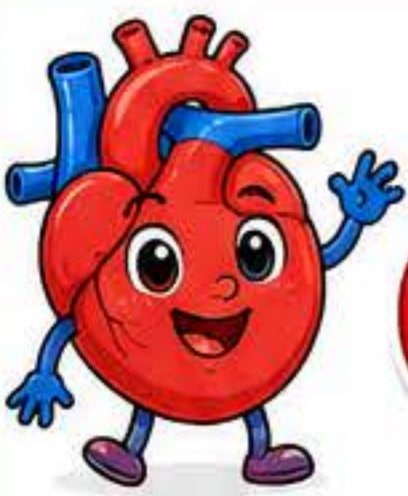
¿Qué aprendí hoy?

Marca tu respuesta.

¡Lo entendí muy bien!

Entendí algunas cosas.

Necesito seguir practicando.



EL SISTEMA CIRCULATORIO

Transporta vida a todo tu cuerpo



PARTES DEL SISTEMA CIRCULATORIO

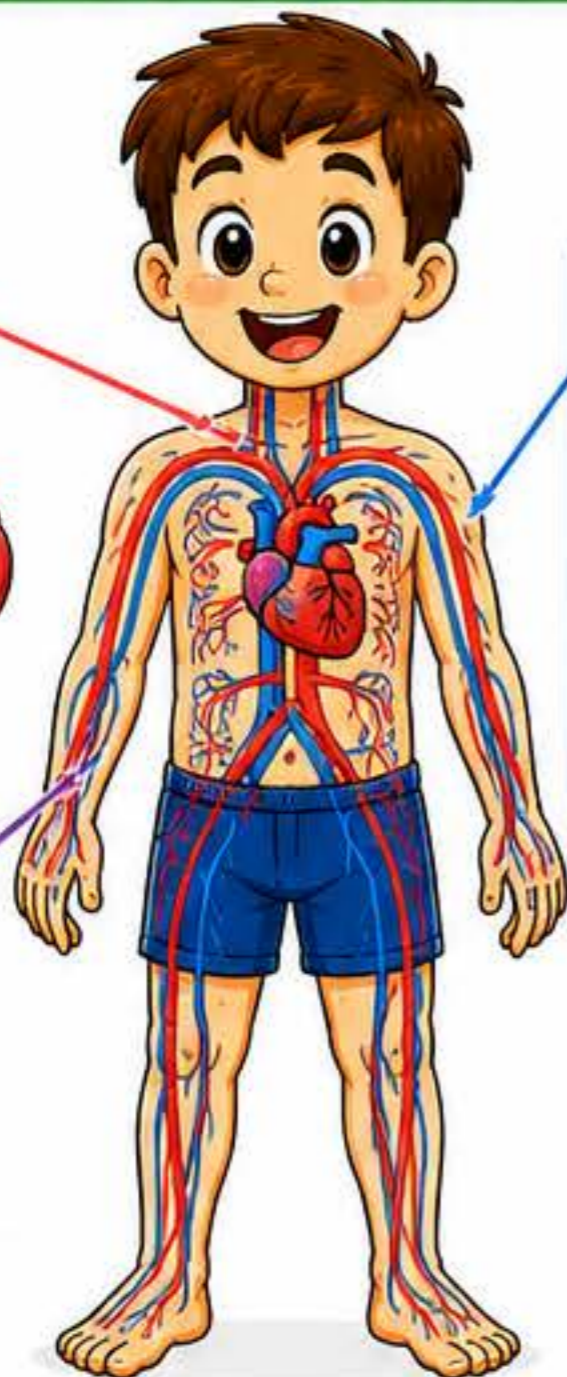
CORAZÓN

Es el órgano principal. Batea sin parar para bombear la sangre a todo el cuerpo.



SANGRE

Es un líquido rojo que transporta oxígeno, nutrientes y elimina desechos.



VASOS SANGUÍNEOS

Son como tubos por donde viaja la sangre.

- **Arterias:** llevan la sangre desde el corazón.
- **Venas:** llevan la sangre hacia el corazón.



Leo y aprendo



El corazón bombea la sangre a todo el cuerpo sin detenerse.



Las arterias llevan la sangre con oxígeno desde el corazón hacia todas las partes del cuerpo.



Las venas llevan la sangre sin oxígeno desde el cuerpo de vuelta al corazón.



La sangre lleva oxígeno a las células y recoge los desechos para eliminarlos.



En los pulmones, la sangre recoge oxígeno y suelta dióxido de carbono.



Un sistema circulatorio saludable nos da energía y nos mantiene vivos.



¡Cuida tu corazón! Come sano, haz ejercicio, bebe agua y descansa bien.

Comprendo lo que leo

1 ¿Cuál es el órgano principal del sistema circulatorio?

- Los pulmones
- El estómago
- El corazón



2 ¿Qué función tienen las arterias?

- Llevan la sangre sin oxígeno al corazón.
- Llevan la sangre con oxígeno desde el corazón.
- Producen la sangre.

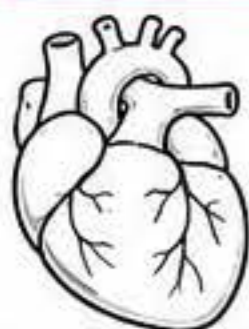


3 ¿Qué transporta la sangre?

- Solo oxígeno
- Solo agua
- Oxígeno, nutrientes y desechos



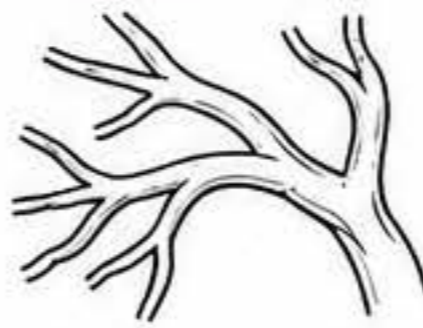
Observa y colorea



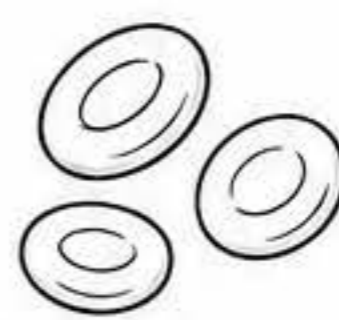
Corazón



Arterias



Venas



Células sanguíneas



Pulmones

Busca en la sopa de letras

Encuentra estas palabras:

- corazón
- arterias
- venas
- sangre
- oxígeno
- salud

C	O	R	A	Z	O	N	P	L	M
Q	A	R	T	E	R	I	A	S	A
V	B	G	H	J	K	L	Ñ	Z	X
E	V	E	N	A	S	D	F	G	H
R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D
Z	X	C	V	B	N	M	L	K	J
S	A	N	G	R	E	Q	W	E	R



¿Cómo te sientes después de aprender?

Marca tu respuesta.



¡Muy bien! Entendí todo.



Entendí algunas cosas.



Necesito repasar.



Un corazón sano bombea vida. ¡Cuida tu cuerpo, es tu hogar!





EL SISTEMA NERVIOSO

Es el sistema que controla y coordina todas las funciones de nuestro cuerpo.



PARTES DEL SISTEMA NERVIOSO

SISTEMA NERVIOSO CENTRAL (SNC)

Está formado por:

- El cerebro
- La médula espinal

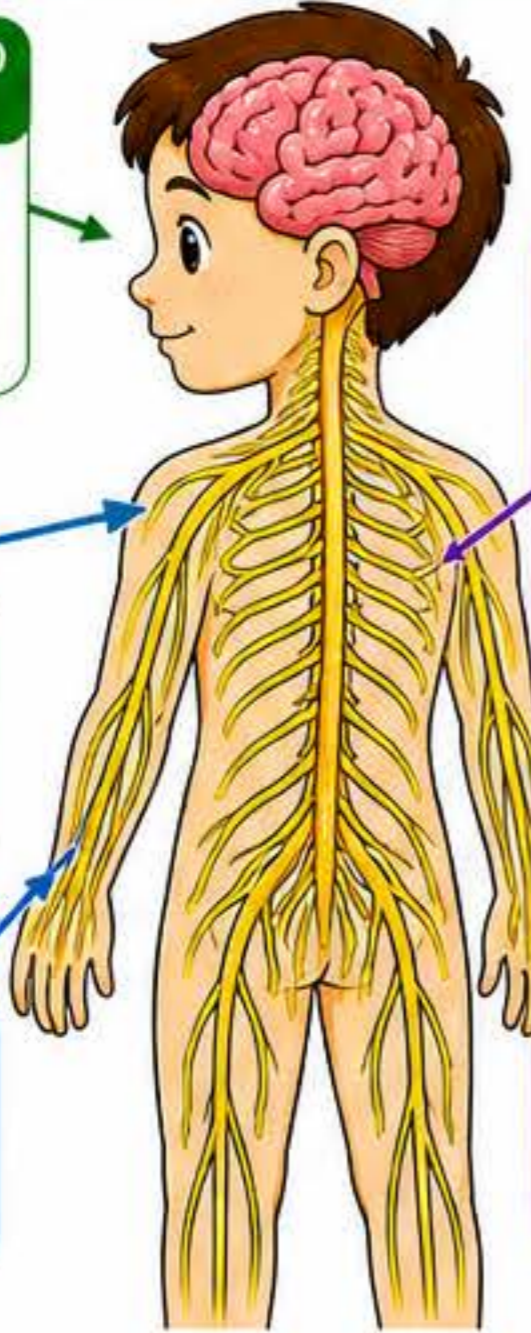


Cerebro

Es el centro de control. Piensa, siente, recuerda y toma decisiones.

Médula espinal

Es como un cable que lleva mensajes entre el cerebro y el resto del cuerpo.



SISTEMA NERVIOSO PERIFÉRICO (SNP)

Está formado por los nervios que se extienden por todo el cuerpo.



Los nervios llevan mensajes desde los órganos de los sentidos y hacia los músculos y órganos.



Leo y aprendo



El cerebro recibe información de nuestros sentidos, la procesa y da órdenes.



Los ojos, oídos, nariz, lengua y piel envían mensajes al cerebro.



El cerebro envía órdenes a los músculos y órganos para que realicen sus funciones.



Gracias al sistema nervioso podemos pensar, aprender, sentir emociones y movernos.



También controla funciones que no podemos ver, como el latido del corazón y la respiración.



Descansar bien, comer saludable y evitar el estrés ayuda a mantener nuestro sistema nervioso sano.



¡Cuida tu mente y tu cuerpo! Así tu sistema nervioso funcionará mejor.



Comprendo lo que leo

1 ¿Cuál es el centro de control del sistema nervioso?

- La médula espinal
- Los nervios
- El cerebro



2 ¿Qué función tienen los nervios?

- Pensar y recordar
- Llevar mensajes por todo el cuerpo
- Bombear la sangre



3 ¿Qué hábitos ayudan a cuidar nuestro sistema nervioso?

- Dormir bien y comer sano
- Ver mucha televisión
- No hacer ejercicio



Observa y colorea



Cerebro



Médula espinal



Neurona



Ojo



Oído



Piel



Busca en la sopa de letras

Encuentra estas palabras:

- cerebro
- médula
- nervios
- sentidos
- mensajes
- pensar
- controlar

C	E	R	E	B	R	O	P	L	M
A	S	M	E	N	S	A	J	E	S
N	E	R	V	I	O	S	Q	W	E
S	E	N	T	I	D	O	S	R	T
Z	X	C	O	N	T	R	O	L	A
P	E	N	S	A	R	D	F	G	H
J	K	L	Ñ	Z	X	C	V	B	N



¿Cómo actúas para cuidar tu sistema nervioso?

Marca tu respuesta.



Como saludable, duermo bien y me relajo.



A veces me estreso y no duermo lo suficiente.



No cuido mis hábitos y me estreso mucho.



¡Mente sana en cuerpo sano!
Cuida tu sistema nervioso y disfruta cada día.





EL SISTEMA MUSCULAR

Los músculos nos permiten movernos y realizar muchas acciones.



PARTES DEL SISTEMA MUSCULAR

MÚSCULOS DE LA CARA

Nos ayudan a hacer expresiones como sonreír, hablar o parpadear.

MÚSCULOS DEL BRAZO

Nos permiten levantar, empujar y jalar objetos.

MÚSCULOS DEL TRONCO

Protegen los órganos internos y nos ayudan a mantenernos derechos.



MÚSCULOS DEL PECHO

Nos permiten mover los brazos y respirar.

MÚSCULOS DEL ABDOMEN

Nos ayudan a agacharnos y a mantener el equilibrio.

MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

Nos permiten caminar, correr, saltar y mantener el cuerpo en movimiento.



Leo y aprendo



El sistema muscular está formado por más de 600 músculos en todo el cuerpo.



Los músculos se contraen y se relajan para producir movimiento.



También ayudan a mantener la postura y protegen nuestros órganos.



Cuando hacemos ejercicio, los músculos se hacen más fuertes.



Para cuidar nuestros músculos debemos comer alimentos saludables, tomar agua y hacer actividad física.



¡Mueve tu cuerpo, fortalece tus músculos y vive saludable!

Comprendo lo que leo

1 ¿Para qué nos sirven los músculos?

- Para ver y escuchar
- Para movernos y mantenernos derechos
- Para respirar solamente



2 ¿Qué pasa cuando un músculo se contrae?

- Se relaja
- Se alarga
- Se acorta y produce movimiento



3 ¿Qué debemos hacer para tener músculos fuertes y sanos?

- Ver mucha televisión
- Comer saludable y hacer ejercicio
- Dormir todo el día



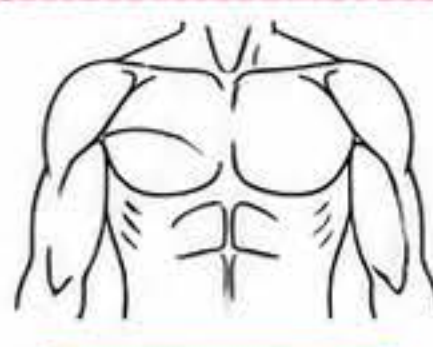
Observa y colorea



Músculos de la cara



Músculos del brazo



Músculos del pecho



Músculos del abdomen



Músculos de las piernas

Busca en la lectura

Encuentra estas palabras en la sopa de letras.

músculos

movimiento

fuerza

contracción

ejercicio

saludable

postura

protegen

M	U	S	C	U	L	O	A	B	C	D
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A
F	U	E	R	Z	A	D	F	G	H	J
K	L	Ñ	Z	X	C	V	N	M	L	L
M	O	V	I	M	E	N	T	O	P	Q
A	S	D	F	G	H	J	K	Ñ	Z	X
C	O	N	T	R	A	C	C	O	N	M
P	R	O	T	E	G	E	N	R	T	Y



¿Qué tanto comprendí?

Marca cómo te sentiste al aprender sobre el sistema muscular.



¡Muy bien! Entendí todo.



Entendí algunas cosas.



Necesito reparar.



¡Cuida tus músculos! Alimentación sana, ejercicio y descanso te ayudarán a tener un cuerpo fuerte y feliz. ❤️



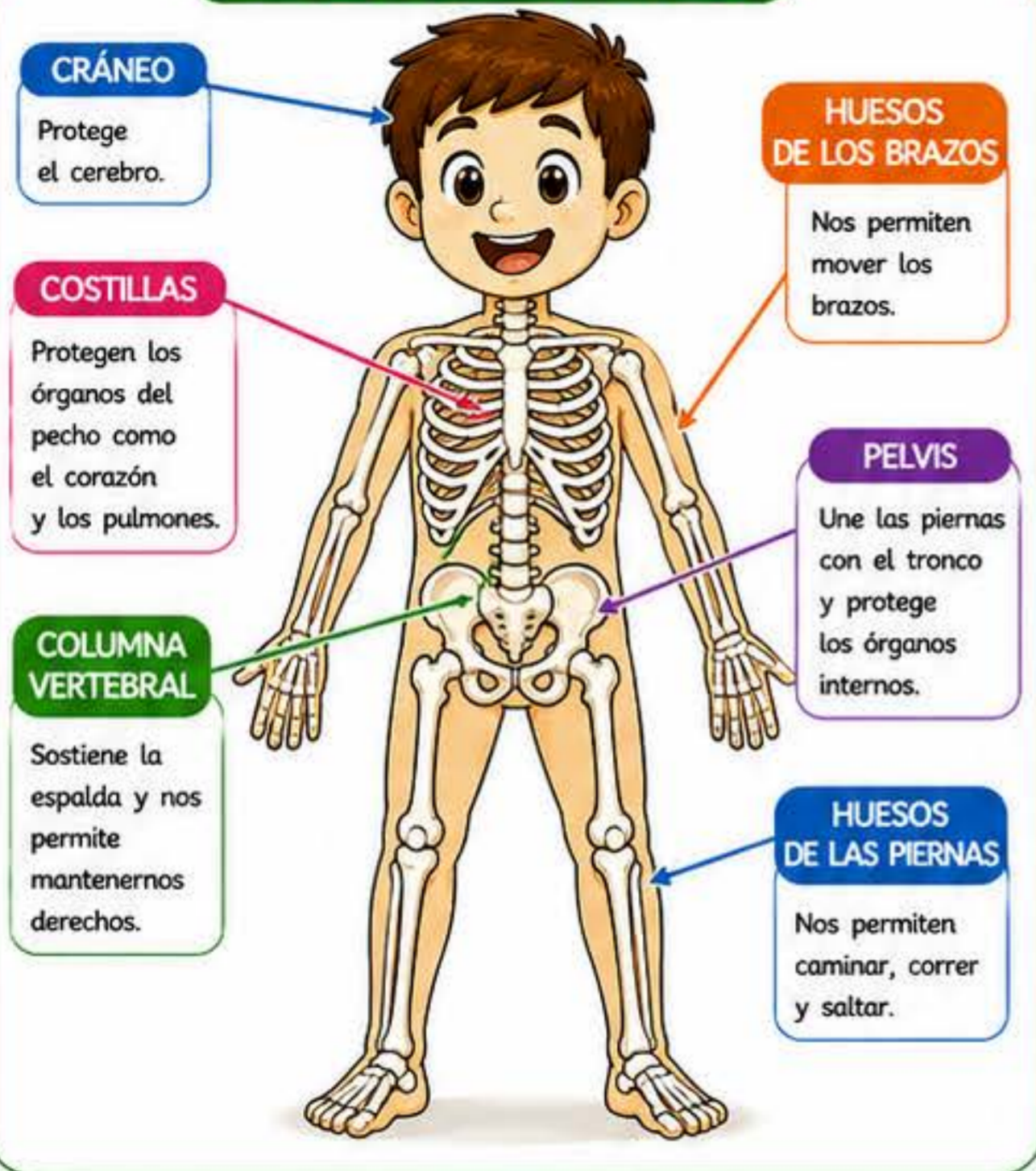


EL SISTEMA ÓSEO



Nuestro cuerpo tiene un gran soporte: ¡los huesos!

PARTES DEL SISTEMA ÓSEO



CRÁNEO

Protege el cerebro.

COSTILLAS

Protegen los órganos del pecho como el corazón y los pulmones.

COLUMNA VERTEBRAL

Sostiene la espalda y nos permite mantenernos derechos.

HUESOS DE LOS BRAZOS

Nos permiten mover los brazos.

PELVIS

Une las piernas con el tronco y protege los órganos internos.

HUESOS DE LAS PIERNAS

Nos permiten caminar, correr y saltar.



Leo y aprendo



El sistema óseo está formado por todos los huesos de nuestro cuerpo.



Los huesos nos dan forma, sostienen nuestro cuerpo y protegen los órganos más importantes.



Gracias a los huesos podemos movernos porque trabajan junto con los músculos.



Hay huesos grandes como el fémur y huesos pequeños como los de los dedos.



Dentro de algunos huesos se produce la médula ósea, que ayuda a fabricar la sangre.



Para tener huesos fuertes y sanos debemos comer alimentos ricos en calcio, como la leche, y hacer ejercicio.



¡Cuidemos nuestros huesos para tener un cuerpo fuerte y saludable!



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué función principal tienen los huesos?

- Producir energía
- Dar forma y proteger nuestro cuerpo
- Bombear la sangre



2 ¿Por qué podemos movernos?

- Porque los huesos trabajan con los músculos
- Porque los huesos son blandos
- Porque la médula produce energía

3 ¿Qué alimentos fortalecen nuestros huesos?

- Dulces y refrescos
- Frutas y verduras
- Leche y alimentos con calcio



Observa y colorea



Cráneo



Costillas



Columna vertebral



Pelvis



Hueso de la pierna



Huesos de la mano



Busca en la lectura

Encuentra estas palabras en la sopa de letras.

huesos

cráneo

columna

médula

calcio

proteger

H	U	E	S	O	S	A	B	C	D
Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P
C	R	Á	N	E	O	G	H	J	K
L	Z	X	C	V	B	N	M	L	Ñ
C	O	L	U	M	N	A	Q	W	E
A	S	D	F	G	H	J	K	L	Z
M	É	D	U	L	A	X	C	V	B
P	R	O	T	E	G	E	R	M	N



¿Te ha gustado aprender sobre el sistema óseo?



¡Mucho!



Un poco



Poco



¡Huesos fuertes, cuerpo sano y mente feliz!

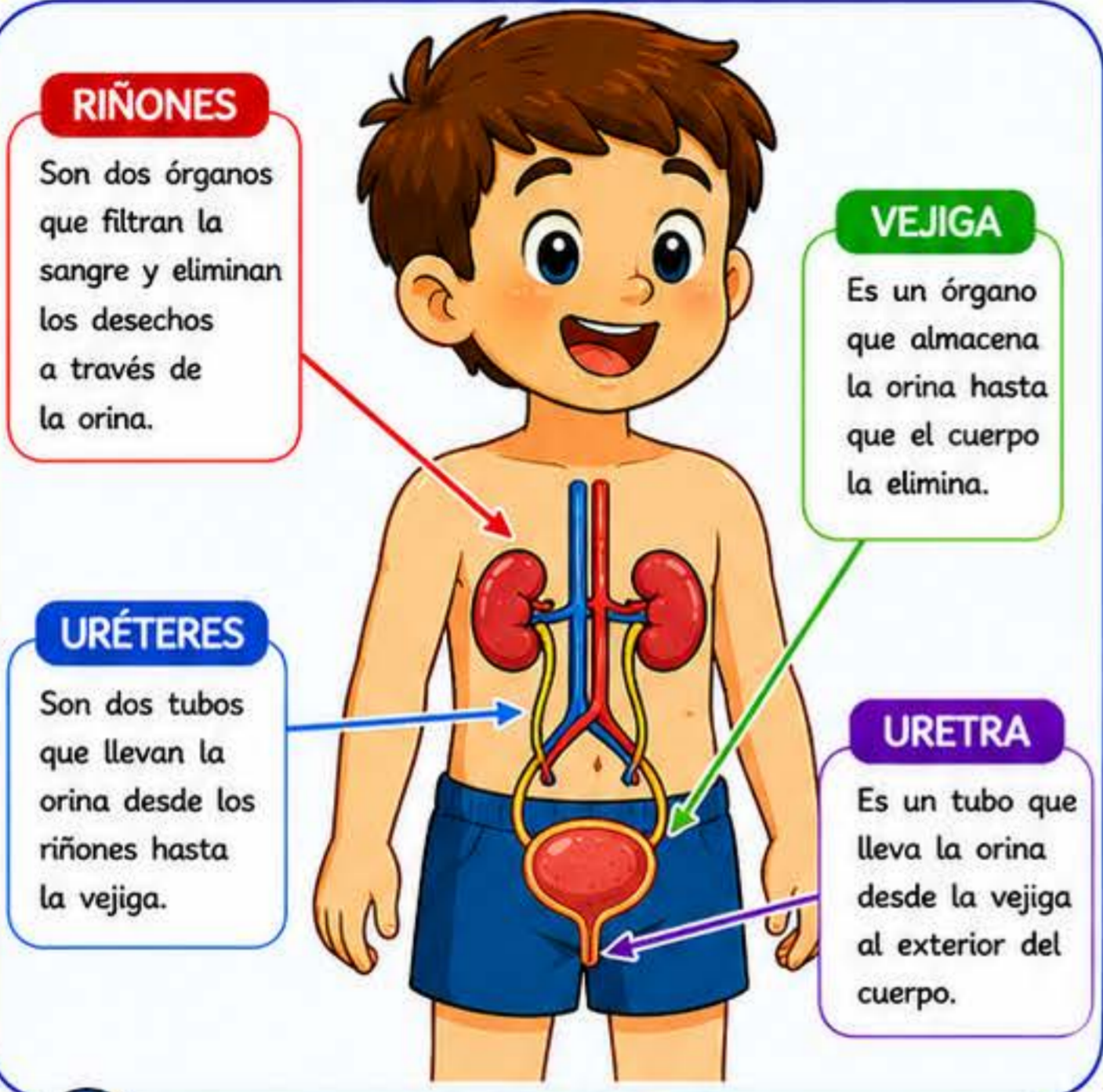




EL APARATO EXCRETOR



Elimina desechos y mantiene nuestro cuerpo sano



Leo y aprendo

- El aparato excretor se encarga de eliminar los desechos que nuestro cuerpo no necesita.
- Los riñones filtran la sangre y forman la orina.
- La orina viaja por los uréteres hasta la vejiga.
- La vejiga guarda la orina.
- Finalmente, la orina sale del cuerpo por la uretra cuando vamos al baño.
- Para cuidar nuestro aparato excretor debemos beber mucha agua, ir al baño con regularidad y mantener una buena higiene.

Comprendo lo que leo

1 ¿Qué hacen los riñones?

- Guardan la orina.
- Filtran la sangre y eliminan desechos.
- Muelen los alimentos.



2 ¿Dónde se almacena la orina?

- En los riñones
- En la vejiga
- En los intestinos

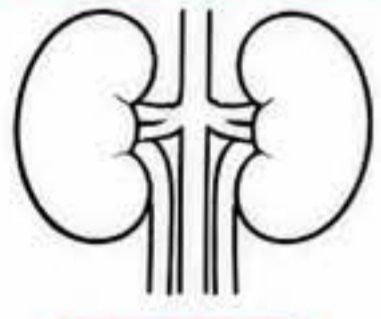


3 ¿Cómo sale la orina del cuerpo?

- Por la boca
- Por la uretra
- Por los oídos



Observa y colorea



Riñones



Uréteres



Vejiga



Uretra



Baño

Busca en la lectura

Encuentra estas palabras en la sopa de letras.

- riñones
- ureteres
- vejiga
- uretra
- orina
- desechos

R	I	Ñ	O	N	E	S	A	B	C
Q	W	E	R	T	Y	U	R	I	O
U	R	E	T	E	R	E	S	P	A
Z	X	C	V	E	J	I	G	A	S
D	E	S	E	C	H	O	S	D	F
G	H	J	K	U	R	E	T	R	A

¿Te ha gustado aprender sobre el aparato excretor?



¡Mucho!



Un poco



Poco



¡Tomo agua, cuido mis riñones y me mantengo sano!



EL APARATO EXCRETOR



ÓRGANOS PRINCIPALES

RIÑONES

Filtran la sangre y eliminan los desechos y el exceso de agua en forma de orina.

URÉTERES

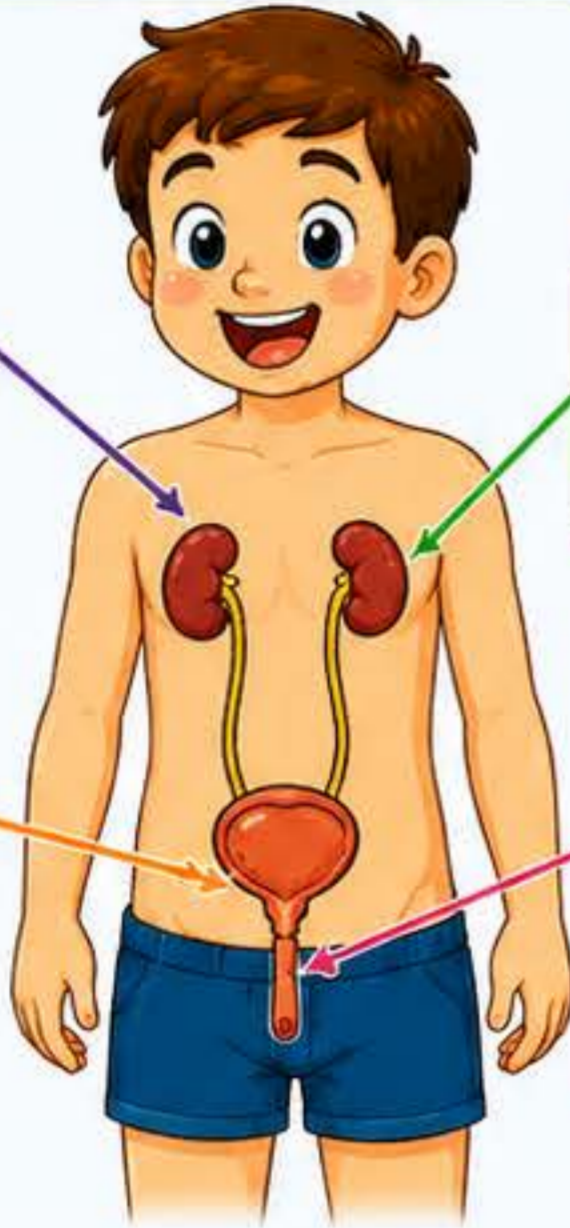
Son tubos que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga.

VEJIGA

Es un órgano que almacena la orina hasta que el cuerpo está listo para eliminarla.

URETRA

Es el conducto por donde sale la orina del cuerpo al exterior.



Leo y aprendo



El aparato excretor se encarga de eliminar los desechos y el exceso de agua que nuestro cuerpo no necesita.



Los riñones filtran la sangre y forman la orina con los desechos y el exceso de agua y sales.



La orina viaja por los uréteres hasta llegar a la vejiga.



La vejiga almacena la orina hasta que el cuerpo está listo para eliminarla.



Finalmente, la orina sale del cuerpo por la uretra.



Para mantener nuestro aparato excretor sano, es importante beber suficiente agua, comer saludable y no aguantar las ganas de ir al baño.



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué hacen los riñones?

- Filtran la sangre.
- Bombear la sangre.
- Digieren los alimentos.



2 ¿Dónde se almacena la orina?

- En los riñones
- En la vejiga
- En el estómago

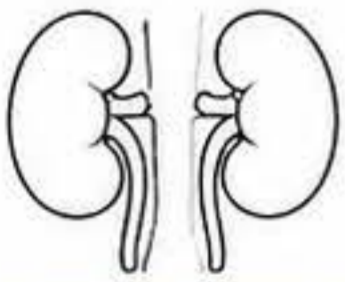


3 ¿Cómo sale la orina del cuerpo?

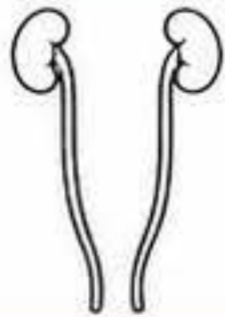
- Por la boca
- Por la uretra
- Por los oídos



Observa y colorea



Riñones



Uréteres



Vejiga



Uretra



Eliminar orina

Busca en la lectura

Encuentra estas palabras en la sopa de letras.

riñones

ureteres

vejiga

uretra

orina

desechos

R	I	Ñ	O	N	E	S	A	B	C
Q	W	E	R	T	Y	U	R	E	T
Y	U	I	O	P	V	E	J	I	G
A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ
Z	X	C	V	B	U	R	E	T	R
O	R	I	N	A	D	E	S	E	C

¿Te ha gustado aprender sobre el aparato excretor?



¡Mucho!



Un poco



Poco



¡Tomo agua, como sano y voy al baño! Así cuido mi cuerpo.





EL SISTEMA TEGUMENTARIO



Protege nuestro cuerpo

ÓRGANOS PRINCIPALES

PIEL

Es la capa que cubre todo nuestro cuerpo. Nos protege de los golpes, del sol, del frío y de los microbios.

PELO

Nos protege del frío y del calor excesivo.

UÑAS

Protegen las puntas de nuestros dedos.

GLÁNDULAS SUDORÍPARAS

Producen sudor que ayuda a regular la temperatura del cuerpo.

GLÁNDULAS SEBÁCEAS

Producen sebo que mantiene nuestra piel suave y flexible.

Leo y aprendo

- El sistema tegumentario está formado por la piel, el pelo, las uñas y las glándulas.
- La piel es el órgano más grande del cuerpo y actúa como una **barrera** que nos protege de los peligros del exterior.
- También nos ayuda a sentir el calor, el frío, el dolor y otras sensaciones.
- Las glándulas sudoríparas producen sudor para mantener nuestro cuerpo a una buena temperatura.
- Las glándulas sebáceas producen sebo que protege y lubrica nuestra piel.
- Para mantener nuestra piel sana debemos bañarnos, mantener una buena higiene, beber agua, comer saludable y usar ropa adecuada.

Comprendo lo que leo

- ¿Cuál es el órgano más grande de nuestro cuerpo?
 - El corazón
 - La piel
 - El estómago
- ¿Qué producen las glándulas sudoríparas?
 - Sebo
 - Sudor
 - Lágrimas
- ¿Para qué sirve el sistema tegumentario?
 - Para pensar y estudiar
 - Para proteger nuestro cuerpo
 - Para bombear la sangre

Observa y colorea

Pelo

Uñas

Piel

Glándula sudorípara

Glándula sebácea

Busca en la lectura

Encuentra estas palabras en la sopa de letras.

piel	P	R	O	T	E	G	E	R	T	Y	U
pelo	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A
uñas	A	S	D	F	G	H	J	K	L	Ñ	Z
sudor	P	I	E	L	Z	X	C	V	B	N	M
sebo	S	U	D	O	R	B	N	M	L	K	J
proteger	Ñ	L	P	O	E	I	U	Y	T	R	E
	S	E	B	O	A	S	D	F	G	H	J

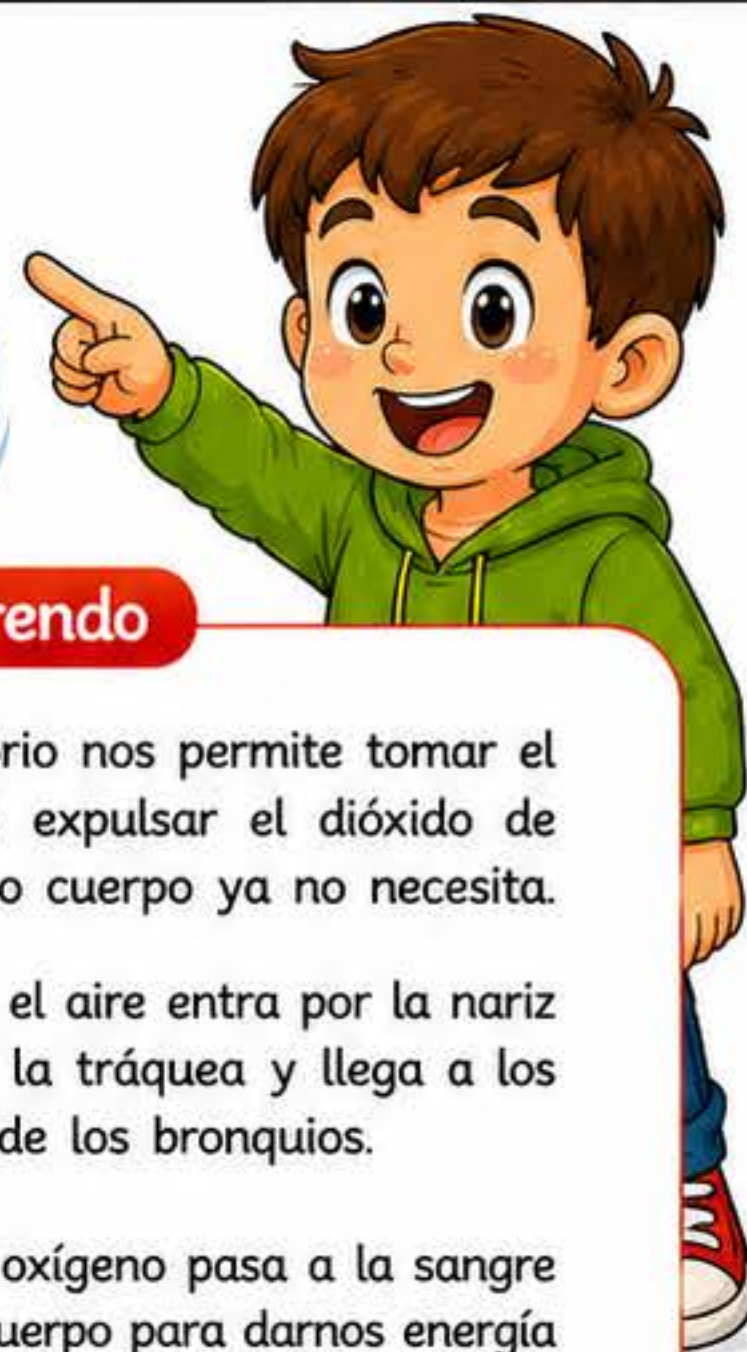
¿Te ha gustado aprender sobre el sistema tegumentario?

¡Mucho!

Un poco

Poco

EL SISTEMA RESPIRATORIO



ÓRGANOS PRINCIPALES

NARIZ

Por la nariz entra el aire que respiramos. El aire se limpia, se calienta y se humedece.

TRÁQUEA

Es un tubo que lleva el aire desde la nariz y la boca hasta los pulmones.

PULMONES

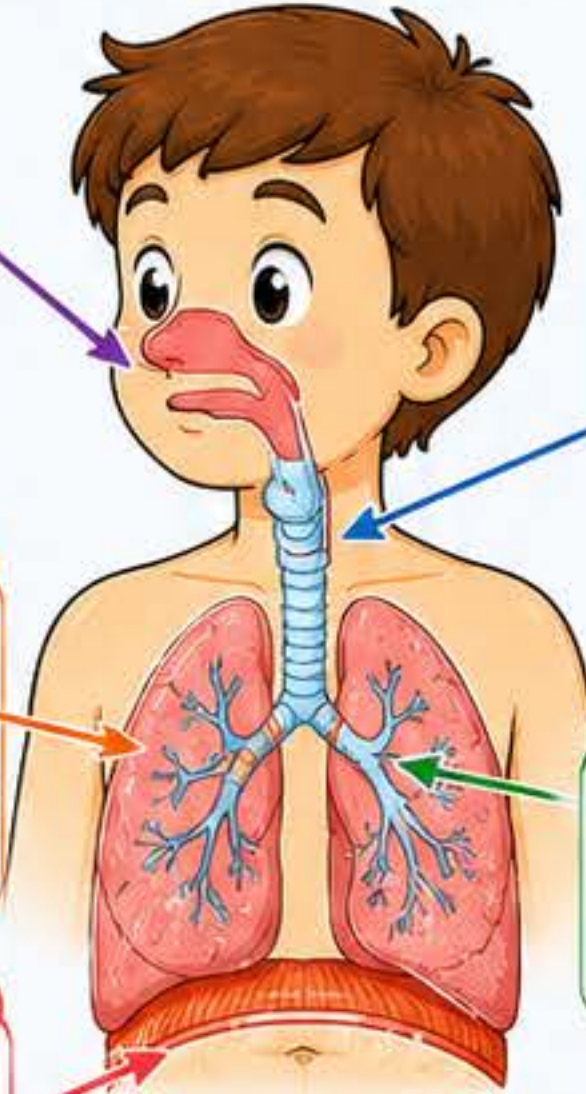
Son dos órganos esponjosos que toman el oxígeno del aire y lo pasan a la sangre.

BRONQUIOS

Son ramificaciones de la tráquea que llevan el aire a cada pulmón.

DIAFRAGMA

Es un músculo que está debajo de los pulmones y ayuda a respirar.



Leo y aprendo



El sistema respiratorio nos permite tomar el oxígeno del aire y expulsar el dióxido de carbono que nuestro cuerpo ya no necesita.



Cuando respiramos, el aire entra por la nariz o la boca, baja por la tráquea y llega a los pulmones a través de los bronquios.



En los pulmones, el oxígeno pasa a la sangre y viaja por todo el cuerpo para darnos energía y ayudarnos a vivir.



Al mismo tiempo, el dióxido de carbono, que es un desecho, viaja desde la sangre a los pulmones y sale al exterior cuando exhalamos.



Es importante cuidar nuestros pulmones: no fumar, evitar lugares con humo, hacer ejercicio y respirar aire limpio.



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué órgano toma el oxígeno del aire?

- El corazón
- Los pulmones
- El estómago



2 ¿Cómo entra el aire a nuestro cuerpo?

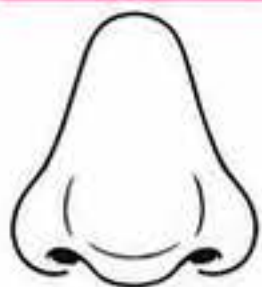
- Por los oídos
- Por la nariz o la boca
- Por los ojos

3 ¿Para qué expulsamos el dióxido de carbono?

- Para tener más energía
- Para eliminar un desecho
- Para respirar más rápido



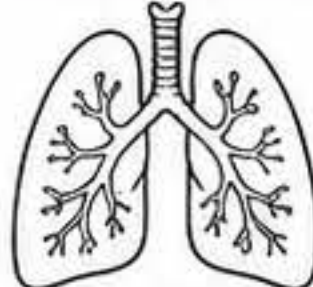
Observa y colorea



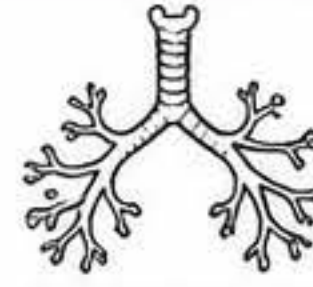
Nariz



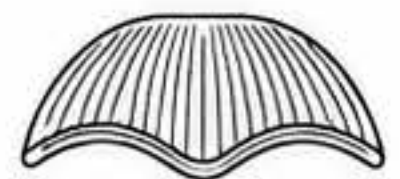
Tráquea



Pulmones



Bronquios



Diafragma



Busca en la lectura

Rodea por el espacio de letras.

- oxígeno
- pulmones
- aire
- nariz
- respirar

R	E	S	P	I	R	A	R
O	X	Í	G	E	N	O	P
A	I	R	E	T	Y	U	L
N	A	R	I	Z	I	O	M
P	U	L	M	O	N	E	S



¿Te ha gustado aprender sobre el sistema respiratorio?



Mucho



Un poco



**¡Respirar aire limpio es vida!
¡Cuidemos nuestros pulmones!**



EL SISTEMA DIGESTIVO

Convierte los alimentos en energía para nuestro cuerpo



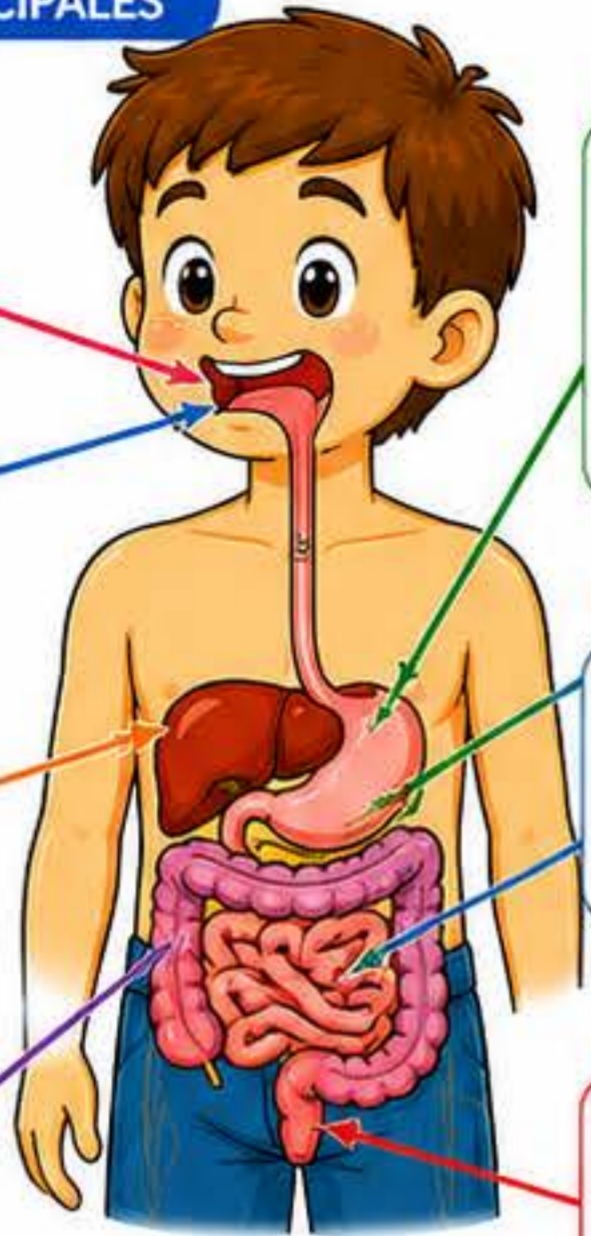
ÓRGANOS PRINCIPALES

BOCA
Masticamos los alimentos con los dientes y los mezclamos con la saliva.

ESÓFAGO
Es un tubo que lleva el alimento desde la boca hasta el estómago.

HÍGADO
Produce sustancias que ayudan a digerir los alimentos.

INTESTINO GRUESO
Absorbe el agua y forma los desechos que luego eliminamos.



ESTÓMAGO
Mezcla los alimentos con jugos gástricos y los convierte en una mezcla líquida.

INTESTINO DELGADO
Absorbe los nutrientes de los alimentos y los pasa a la sangre.

ANO
Es la salida por donde el cuerpo elimina los desechos.

Leo y aprendo

- El sistema digestivo se encarga de transformar los alimentos que comemos en nutrientes que nuestro cuerpo necesita para vivir y crecer.
- Cuando comemos, el alimento entra por la boca, lo masticamos y lo mezclamos con la saliva.
- Luego baja por el esófago hasta el estómago, donde se mezcla con jugos que lo convierten en una mezcla líquida.
- Después pasa al intestino delgado, donde los nutrientes pasan a la sangre para dar energía a todo el cuerpo.
- Finalmente, lo que el cuerpo no necesita pasa al intestino grueso, se forma en desechos y se elimina por el ano.
- Para cuidar nuestro sistema digestivo es importante comer alimentos saludables, tomar agua, lavarnos las manos y hacer ejercicio.

Comprendo lo que leo

- ¿Qué hace el sistema digestivo?
 - Respirar el aire
 - Transformar los alimentos en nutrientes
 - Bombear la sangre
- ¿Dónde se absorben los nutrientes?
 - En la boca
 - En el estómago
 - En el intestino delgado
- ¿Qué hacemos con los desechos que no necesita el cuerpo?
 - Los guardamos
 - Los expulsamos por el ano
 - Los volvemos a comer

Observa y colorea

Boca

Esófago

Estómago

Intestino delgado

Intestino grueso

Ano

Busca en la lectura

Encuentra estas palabras en la sopa de letras.

BOCA	B	O	C	A	X	D	E	S	E	C	H	O	S
ESTÓMAGO	Q	W	E	R	T	Y	U	I	O	P	A	S	D
INTESTINO	E	S	T	Ó	M	A	G	O	F	G	H	J	K
NUTRIENTES	L	Z	X	C	V	N	N	T	R	I	E	N	S
DESECHOS	N	T	E	S	T	I	N	O	Z	X	C	V	B
SALUDABLE	A	Z	S	A	L	U	D	A	B	L	E	M	N

¿Te ha gustado aprender sobre el sistema digestivo?

¡Mucho!

Un poco

Poco

**¡Come bien, bebe agua y haz ejercicio!
Así cuidas tu sistema digestivo.**





EL SISTEMA MUSCULAR



MÚSCULOS

Son tejidos que permiten el movimiento del cuerpo.

MÚSCULOS DEL TRONCO

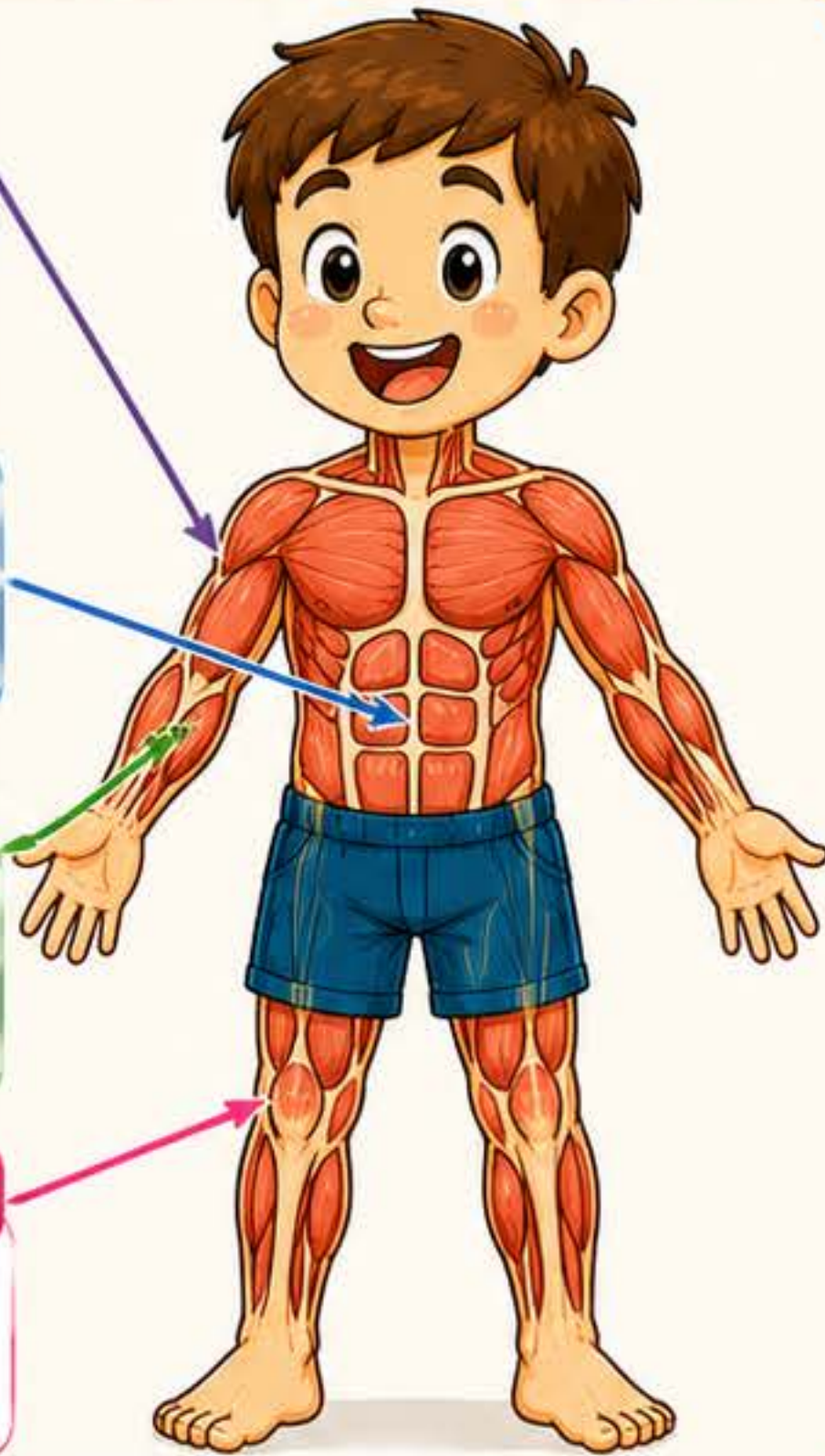
Permiten mover el tronco y mantenernos derechos.

MÚSCULOS DE LOS BRAZOS

Nos permiten levantar, girar y mover los brazos.

MÚSCULOS DE LAS PIERNAS

Nos permiten caminar, correr, saltar y mantener el equilibrio.



Leo y aprendo

El sistema muscular está formado por todos los músculos de nuestro cuerpo.

Los músculos están unidos a los huesos y, cuando se contraen, tiran de ellos para producir movimientos.

Gracias a los músculos podemos caminar, correr, saltar, levantar objetos, sonreír y realizar muchas actividades cada día.

También ayudan a mantener la postura y a proteger algunos órganos internos.

Para tener músculos fuertes y saludables es importante hacer ejercicio, estirarnos y comer de forma equilibrada.



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué permite el sistema muscular?

- Ver y escuchar
- Respirar
- Mover el cuerpo



2 ¿Qué ocurre cuando un músculo se contrae?

- Se relaja y se alarga
- Tira del hueso y produce movimiento
- Se rompe

3 ¿Qué podemos hacer gracias a nuestros músculos?

- Dormir siempre
- Movernos y hacer actividades
- Estar sentados todo el día



Observa y colorea



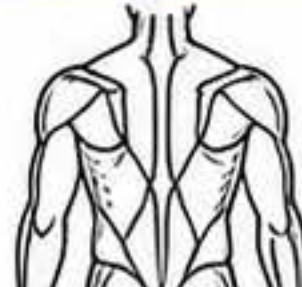
Bíceps



Abdominales



Piernas



Espalda



Músculos faciales



Movimiento



Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- | | | | | |
|----------|--------|------------|-----------|-----------|
| músculos | huesos | movimiento | caminar | ejercicio |
| correr | saltar | fuerza | saludable | postura |



¿Te ha gustado aprender sobre el sistema muscular?



Mucho



Un poco



Poco

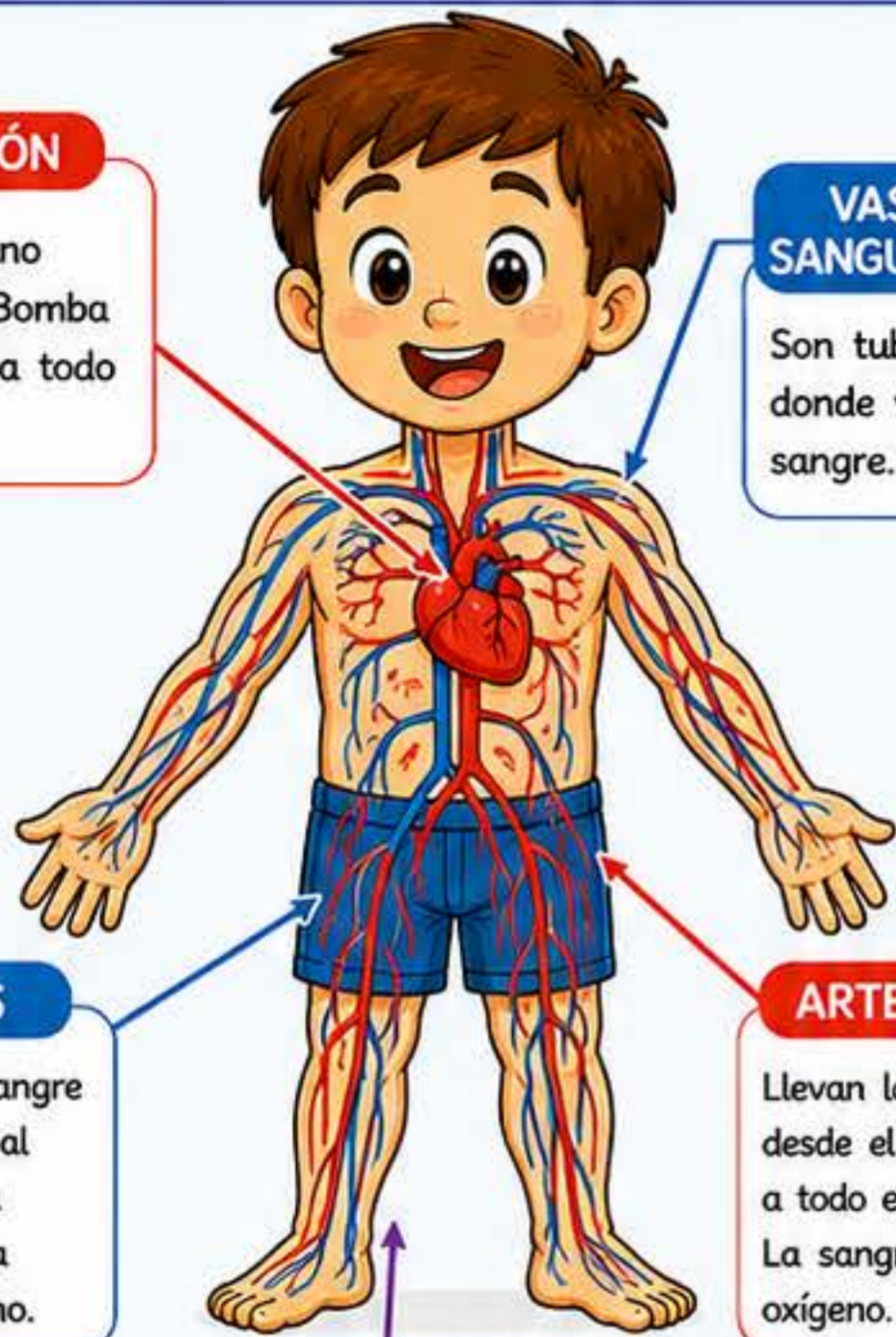


¡Muevo mi cuerpo y soy más fuerte!





EL SISTEMA CIRCULATORIO



CORAZÓN

Es el órgano principal. Bomba la sangre a todo el cuerpo.

VASOS SANGUÍNEOS

Son tubos por donde viaja la sangre.

VENAS

Llevan la sangre de regreso al corazón. La sangre lleva poco oxígeno.

ARTERIAS

Llevan la sangre desde el corazón a todo el cuerpo. La sangre lleva oxígeno.

SANGRE

Es un líquido rojo que transporta oxígeno y nutrientes a todas las partes del cuerpo y recoge los desechos para eliminarlos.



Leo y aprendo

El sistema circulatorio se encarga de llevar la sangre a todo nuestro cuerpo.

El corazón es como una bomba que late sin parar para mover la sangre.

La sangre viaja por los vasos sanguíneos: las arterias llevan la sangre desde el corazón hacia todo el cuerpo, y las venas la traen de regreso al corazón.

La sangre lleva oxígeno y nutrientes para que nuestro cuerpo funcione bien, y también recoge los desechos para eliminarlos.

Cuidar nuestro corazón es muy importante: comer saludable, hacer ejercicio y no fumar nos ayuda a tener un corazón fuerte.



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué es el corazón?



- Un hueso del cuerpo.
- Una bomba que mueve la sangre.
- Un órgano que sirve para ver.

2 ¿Qué llevan las arterias?



- Sangre con poco oxígeno.
- Sangre con oxígeno.
- Sangre sin nutrientes.

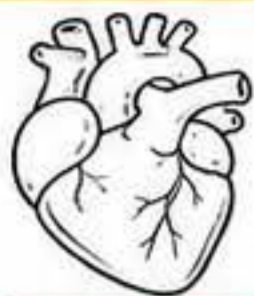
3 ¿Para qué sirve la sangre?



- Para pensar.
- Para transportar oxígeno, nutrientes y eliminar desechos.
- Para formar huesos.



Observa y colorea



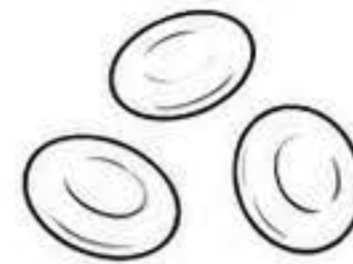
Corazón



Arterias



Venas



Glóbulos rojos



Ejercicio



Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- corazón
- sangre
- arterias
- venas
- oxígeno
- nutrientes
- desechos
- vasos
- bomba
- circulación



¿Te ha gustado aprender sobre el sistema circulatorio?



Mucho



Un poco



Poco



¡Cuido mi corazón, cuido mi vida!





EL SISTEMA ÓSEO



CRÁNEO

Protege el cerebro.

COSTILLAS

Protegen los órganos internos como el corazón y los pulmones.

COLUMNA VERTEBRAL

Sostiene el cuerpo y lo mantiene derecho.

HUESOS

Son duros pero ligeros. Dan forma y rigidez a nuestro cuerpo.



Leo y aprendo

El sistema óseo está formado por todos los huesos de nuestro cuerpo.

- Los huesos dan forma y sostén al cuerpo.
- Protegen los órganos más importantes: el cráneo protege el cerebro y las costillas protegen el corazón y los pulmones.
- La columna vertebral sostiene el cuerpo y nos permite mantenernos derechos.
- Gracias a los huesos podemos caminar, correr, saltar y realizar muchas actividades.
- Es importante cuidar nuestros huesos con una buena alimentación, ejercicio y tomando calcio.

Comprendo lo que leo

1 ¿Qué forma el sistema óseo?

- Los músculos
- Los órganos
- Los huesos



2 ¿Qué protege el cráneo?

- El corazón
- El cerebro
- Los pulmones



3 ¿Para qué sirve la columna vertebral?

- Para respirar
- Para mantenernos derechos
- Para ver

Observa y colorea



Cráneo



Costillas



Columna vertebral



Pelvis



Hueso



Esqueleto

Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- huesos cráneo costillas columna cerebro
 proteger cuerpo ejercicio calcio sostén

¿Te ha gustado aprender sobre el sistema óseo?



Mucho



Un poco



Poco



¡Cuido mis huesos, cuido mi cuerpo!

EL SISTEMA ÓSEO



CRÁNEO

Protege el cerebro.

COSTILLAS

Protegen el corazón y los pulmones.

COLUMNA VERTEBRAL

Sostiene el cuerpo y nos permite movernos.

PIES

Sostienen nuestro peso y nos permiten caminar.

HUESOS

Son duros y resistentes. Dan forma a nuestro cuerpo.

ARTICULACIONES

Unen los huesos y nos permiten doblar codos, rodillas y demás.

Leo y aprendo

El sistema óseo está formado por **huesos y articulaciones**.

Los huesos dan forma a nuestro cuerpo, lo sostienen y protegen los **órganos importantes**.

El **cráneo** protege el cerebro, las **costillas** protegen el corazón y los pulmones, y la **columna vertebral** sostiene la espalda.

Las **articulaciones** unen los huesos y nos permiten movernos: caminar, correr, saltar y realizar muchas actividades.

Gracias a nuestro sistema óseo podemos **mantenernos derechos, movernos y proteger** nuestro cuerpo.



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué está formado el sistema óseo?

- Por músculos y piel
- Por huesos y articulaciones
- Por órganos y sangre



2 ¿Qué protege el cráneo?

- El estómago
- El cerebro
- Los pies



3 ¿Para qué sirven las articulaciones?

- Para unir los huesos y permitir movimientos
- Para almacenar sangre
- Para ver y oír

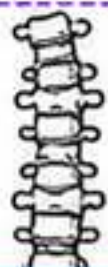
Observa y colorea



Cráneo



Costillas



Columna vertebral



Huesos de la mano



Cadera



Pierna y pie

Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- huesos articulaciones cráneo costillas
columna proteger movernos cuerpo

¿Te ha gustado aprender sobre el sistema óseo?



Mucho



Un poco

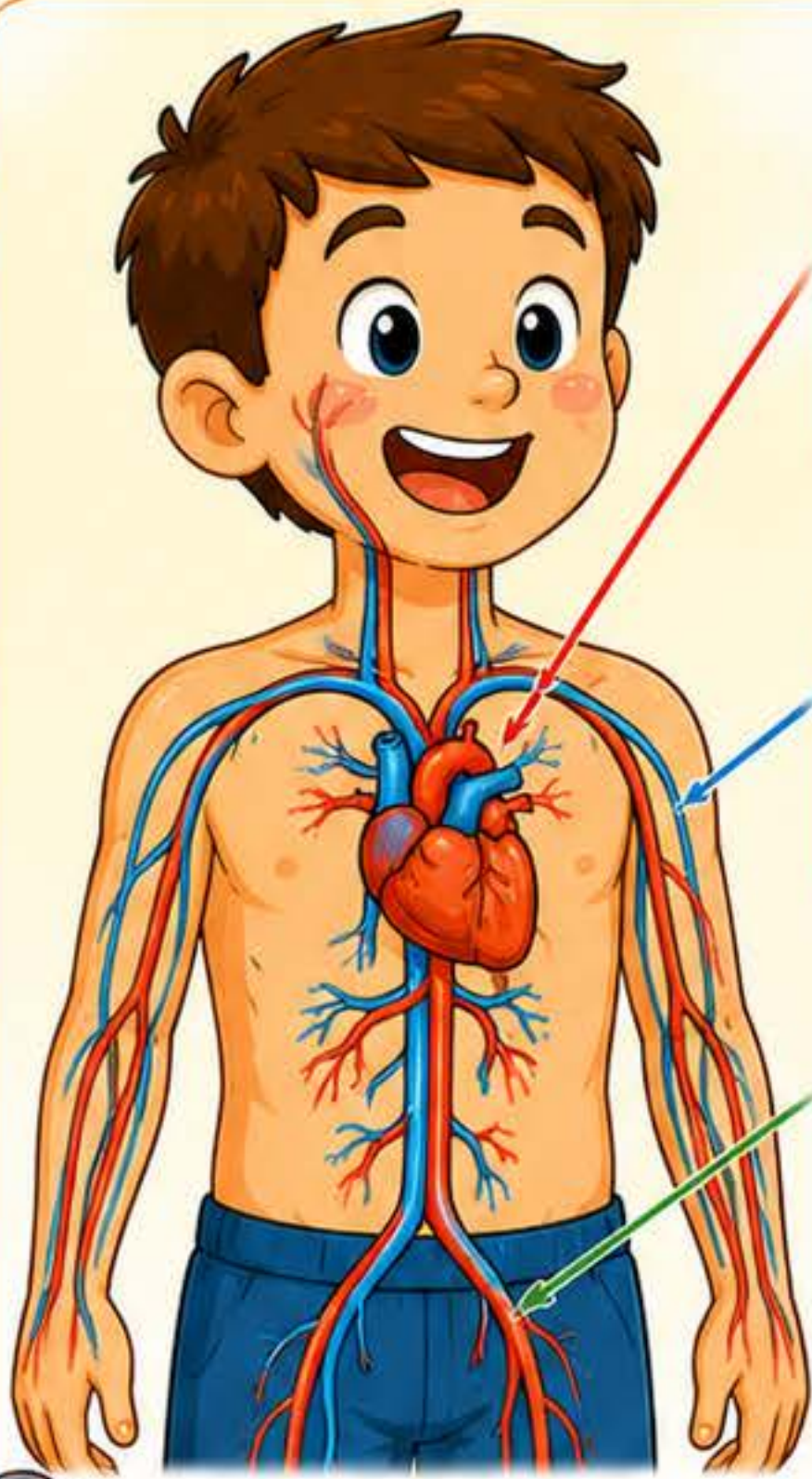


Poco

¡Cuido mis huesos cada día!



EL APARATO CIRCULATORIO



CORAZÓN

Es un músculo que bombea la sangre a todo el cuerpo sin parar.

VASOS SANGUÍNEOS

Son como tuberías por donde viaja la sangre a todas las partes del cuerpo.

SANGRE

Lleva oxígeno y nutrientes a las células y recoge los desechos para eliminarlos.



Leo y aprendo

El aparato circulatorio se encarga de llevar la sangre a todo nuestro cuerpo.

El corazón es el motor de este aparato. Bombea la sangre por los vasos sanguíneos: las arterias, las venas y los capilares.

La sangre lleva oxígeno y nutrientes a todas las células para que puedan funcionar y nos da energía.

También recoge los desechos que producen las células y los lleva a los órganos que los eliminan.

Gracias al aparato circulatorio, nuestro cuerpo puede crecer, moverse, pensar, jugar y realizar todas sus funciones.



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué es el corazón?

- Un hueso del cuerpo
- Un músculo que bombea sangre
- Un órgano que vemos

2 ¿Por dónde viaja la sangre?

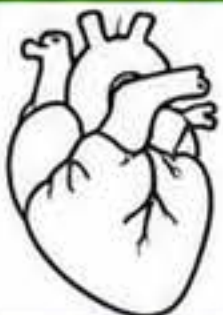
- Por los vasos sanguíneos
- Por los pulmones
- Por los músculos

3 ¿Qué lleva la sangre a las células?

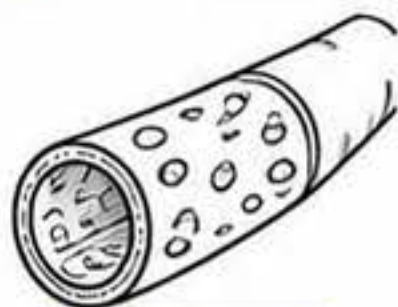
- Oxígeno y nutrientes
- Aire y agua
- Luz y calor



Observa y colorea



Corazón



Arteria



Vena



Capilares



Glóbulos rojos



Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- | | | | | |
|---------|------------|----------|---------|-----------|
| corazón | sangre | arterias | venas | capilares |
| oxígeno | nutrientes | células | energía | desechos |



¿Te ha gustado aprender sobre el aparato circulatorio?



Mucho



Un poco

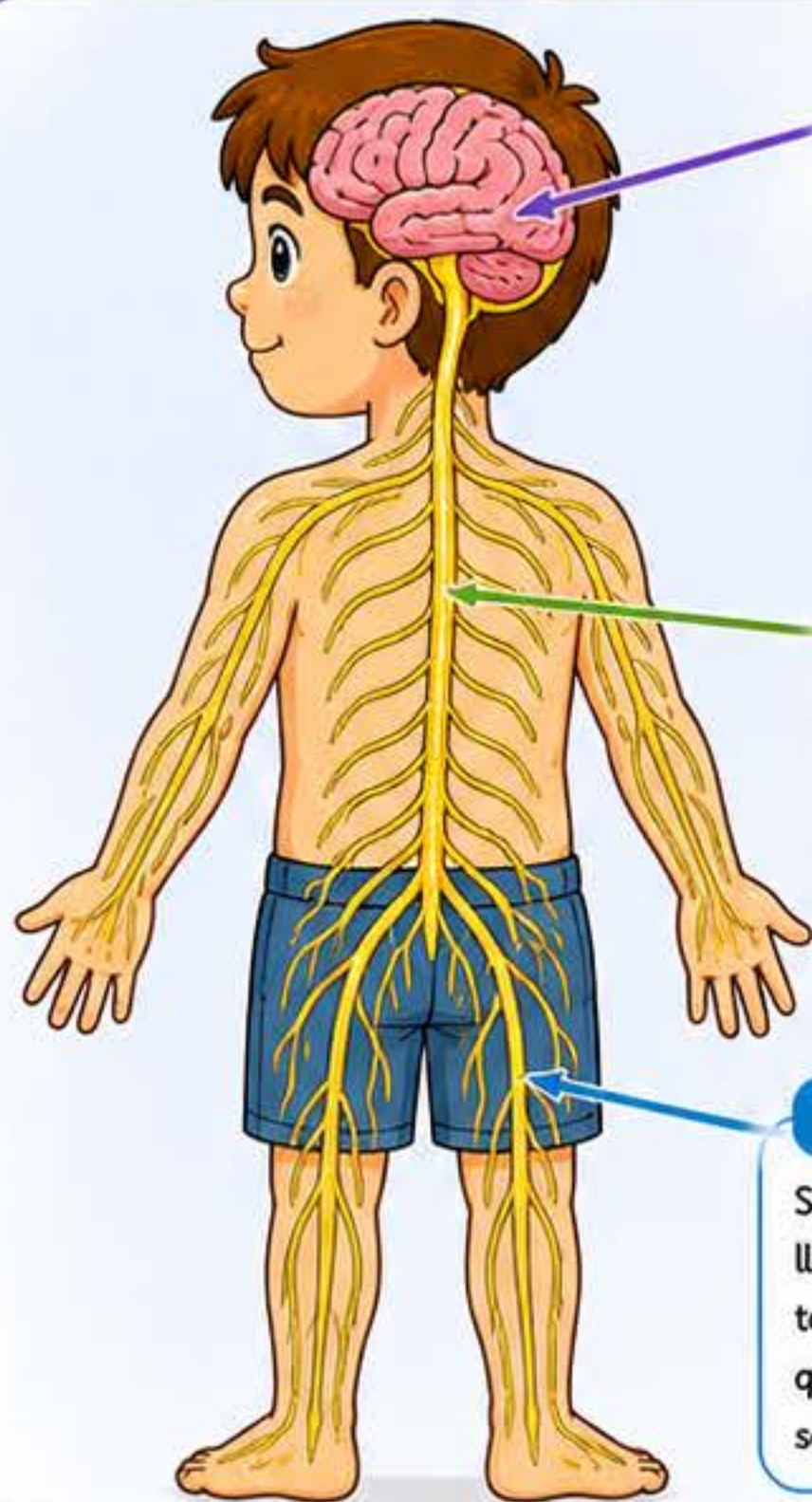


Poco





EL SISTEMA NERVIOSO



CEREBRO

Está dentro de la cabeza y es el centro de control. Piensa, recuerda y toma decisiones.

MÉDULA ESPINAL

Es un cordón que recorre la espalda y comunica el cerebro con todo el cuerpo.

NERVIOS

Son como cables que llevan mensajes por todo el cuerpo para que podamos movernos, sentir y reaccionar.



Leo y aprendo

El sistema nervioso es el encargado de controlar y coordinar todas las actividades de nuestro cuerpo.

Está formado por el cerebro, la médula espinal y los nervios.

El cerebro está protegido por el cráneo y es el centro de control. Desde allí, envía órdenes y recibe información.

La médula espinal está dentro de la columna vertebral y comunica el cerebro con el resto del cuerpo.

Los nervios llevan mensajes a todas las partes del cuerpo. Gracias a ellos podemos movernos, sentir, pensar, hablar y recordar.

Es muy importante cuidar nuestro sistema nervioso: descansar bien, comer saludable y evitar situaciones que nos generen mucho estrés.



Comprendo lo que leo

1 ¿Cuál es el centro de control del sistema nervioso?

- La médula espinal
- El corazón
- El cerebro

2 ¿Qué comunica la médula espinal?

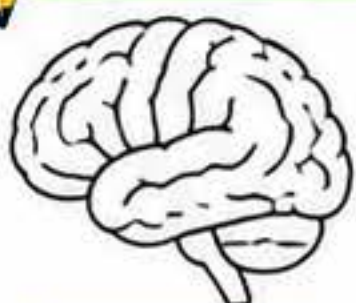
- El cerebro con el resto del cuerpo
- Los pulmones con el corazón
- Las piernas con los brazos

3 ¿Qué función tienen los nervios?

- Llevar mensajes por todo el cuerpo
- Proteger los huesos
- Guardar la sangre



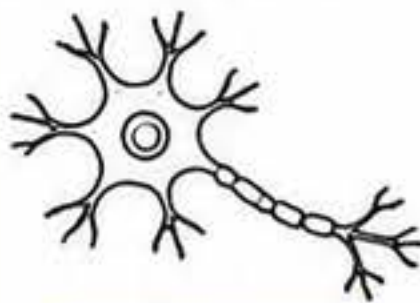
Observa y colorea



Cerebro



Médula espinal



Neurona



Nervios



Pensar



Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- | | | | | |
|---------|-------------|---------|----------|---------|
| cerebro | médula | nervios | mensajes | control |
| cuerpo | información | mover | sentir | estrés |



¿Te ha gustado aprender sobre el sistema nervioso?



Mucho



Un poco



Poco

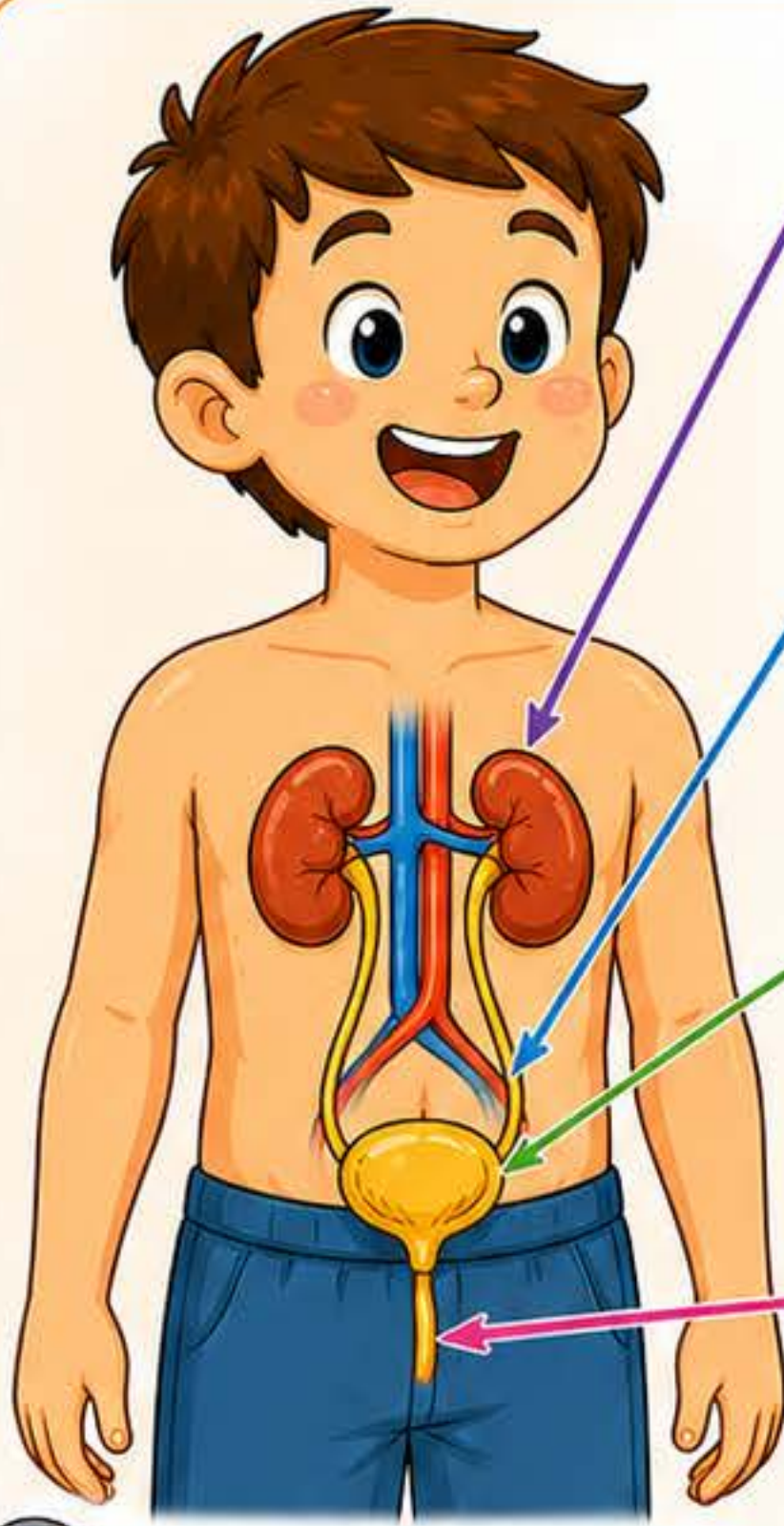


¡Conozco mi cuerpo, cuido mi mente!





EL APARATO EXCRETOR



RIÑONES

Son dos órganos que limpian la sangre y forman la orina.

URÉTERES

Son dos tubos que llevan la orina desde los riñones hasta la vejiga.

VEJIGA

Es un órgano que almacena la orina hasta que el cuerpo la expulsa.

URETRA

Es el conducto por donde sale la orina fuera del cuerpo.



Leo y aprendo

El aparato excretor se encarga de eliminar del cuerpo las sustancias de desecho que no necesita.

Los riñones filtran la sangre y producen la orina, que contiene desechos y exceso de agua.

La orina viaja por los uréteres hasta la vejiga, donde se almacena.

Cuando la vejiga está llena, la orina sale del cuerpo a través de la uretra.

Gracias al aparato excretor, nuestro cuerpo se mantiene limpio y sano.

Es importante beber agua y tener hábitos saludables para cuidar nuestros riñones.



Comprendo lo que leo

1 ¿Qué órganos limpian la sangre y forman la orina?

- La vejiga.
- Los riñones.
- El corazón.

2 ¿Por dónde viaja la orina desde los riñones hasta la vejiga?

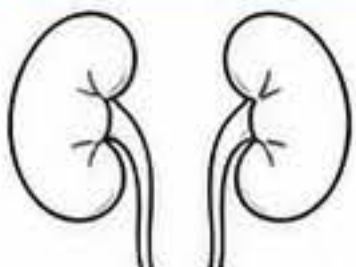
- Por las venas.
- Por los uréteres.
- Por las arterias.

3 ¿Por dónde sale la orina del cuerpo?

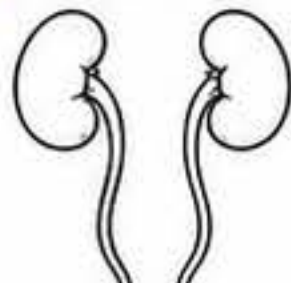
- Por la boca.
- Por la uretra.
- Por la nariz.



Observa y colorea



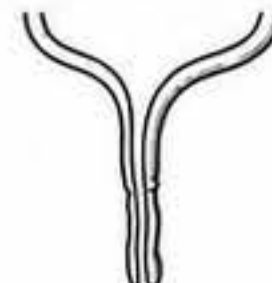
Riñones



Uréteres



Vejiga



Uretra



Agua



Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- | | | | | |
|----------|--------|----------|----------|--------|
| riñones | orina | uréteres | vejiga | uretra |
| desechos | sangre | limpio | eliminar | agua |



¿Te ha gustado aprender sobre el aparato excretor?



Mucho



Un poco



Poco

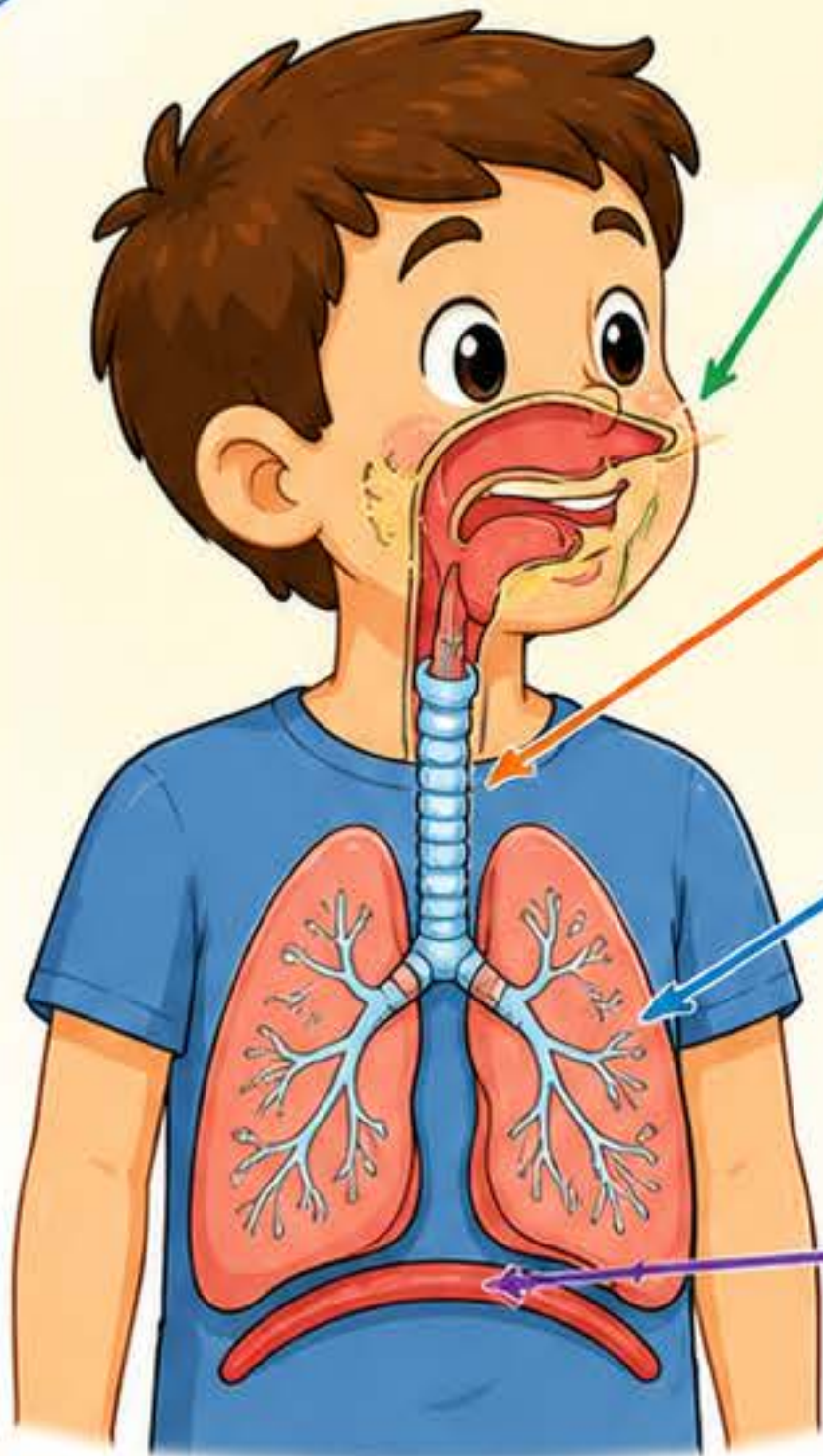


¡Cuido mi cuerpo!





EL APARATO RESPIRATORIO



NARIZ

El aire entra por la nariz, donde se limpia, se calienta y se humedece.

TRÁQUEA

Es un tubo que lleva el aire desde la nariz hasta los pulmones.

PULMONES

Son dos órganos esponjosos que cogen el oxígeno del aire y lo pasan a la sangre.

DIAFRAGMA

Es un músculo que se mueve al respirar y ayuda a que los pulmones se llenen de aire.



Leo y aprendo

El aparato respiratorio nos permite tomar el oxígeno del aire que necesitamos para vivir.

Cuando respiramos, el aire entra por la nariz o la boca y llega a la tráquea.

Después, el aire pasa a los pulmones, donde el oxígeno se mezcla con la sangre para repartirlo por todo el cuerpo.

Al mismo tiempo, la sangre devuelve a los pulmones el dióxido de carbono, que es un gas que el cuerpo no necesita.

Cuando expulsamos el aire, el dióxido de carbono sale fuera.

Es importante cuidar nuestro aparato respiratorio: respirar aire limpio, hacer ejercicio y no fumar.



Comprendo lo que leo

1 ¿Por dónde entra el aire al cuerpo?

- Por los oídos
- Por la nariz o la boca
- Por las manos

2 ¿Qué hacen los pulmones?

- Cogen el oxígeno del aire
- Producen la voz
- Bombéan la sangre

3 ¿Qué gas expulsamos cuando soltamos el aire?

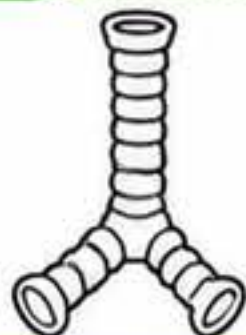
- Oxígeno
- Dióxido de carbono
- Nitrógeno



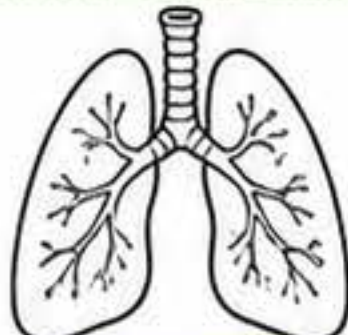
Observa y colorea



Nariz



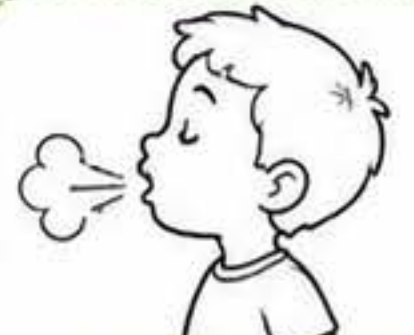
Tráquea



Pulmones



Diafragma



Respiración



Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

- | | | | | |
|--------|----------|---------|----------|---------|
| aire | nariz | tráquea | pulmones | oxígeno |
| sangre | respirar | dióxido | cuerpo | limpio |



¿Te ha gustado aprender sobre el aparato respiratorio?



Mucho



Un poco



Poco

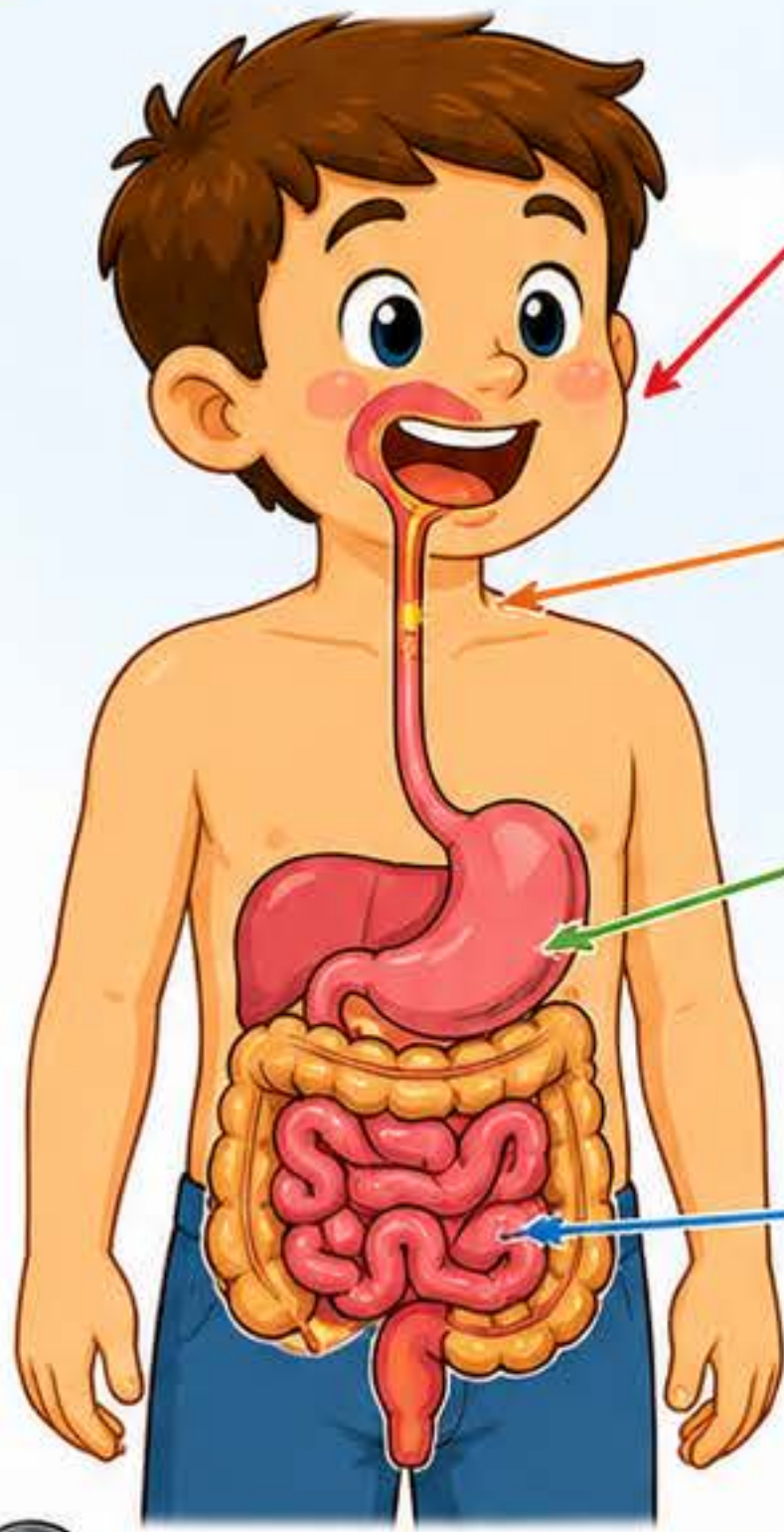


¡Descubro mi cuerpo!





EL APARATO DIGESTIVO



BOCA

Aquí los dientes trituran los alimentos y la lengua ayuda a mezclarlos con la saliva.

ESÓFAGO

Es un tubo que lleva los alimentos desde la boca hasta el estómago.

ESTÓMAGO

Aquí los alimentos se mezclan con jugos gástricos y se convierten en una mezcla líquida.

INTESTINOS

En el intestino delgado se absorben los nutrientes y en el intestino grueso se forman los desechos.



Leo y aprendo

El aparato digestivo transforma los alimentos en sustancias que nuestro cuerpo puede utilizar para obtener energía y crecer.

La digestión comienza en la boca, donde los dientes trituran los alimentos. Después pasan por el esófago hasta llegar al estómago.

Más tarde, los alimentos continúan por los intestinos, donde se absorben los nutrientes. Finalmente, el cuerpo elimina los desechos que no necesita.

Gracias al aparato digestivo podemos obtener la energía necesaria para jugar, aprender y realizar nuestras actividades diarias.



Comprendo lo que leo

1 ¿Dónde comienza la digestión?

- En los pies
- En la boca
- En las manos

2 ¿Qué hacen los dientes?

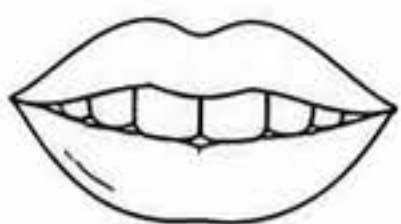
- Trituran los alimentos
- Respiran
- Escuchan sonidos

3 ¿Para qué sirve el aparato digestivo?

- Para obtener energía
- Para ver
- Para caminar



Observa y colorea



Boca



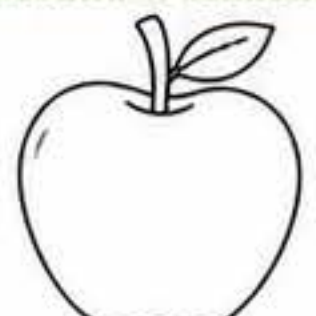
Dientes



Estómago



Intestinos



Manzana



Busca en la lectura

Rodea estas palabras:

boca estómago intestinos energía alimentos



¿Te ha gustado aprender sobre el aparato digestivo?



Mucho



Un poco



Poco



¡Descubro mi cuerpo!

