

# Mantener los pulmones sanos

## Actividad para niños

### Resumen

Las cadenas de papel son una forma estupenda de inspirar la creatividad y provocar discusión. Los niños aprenderán sobre los pulmones y las formas de mantenerlos sanos, mientras construyen una cadena de hábitos saludables.

#### Temas tratados:

- #1 Los pulmones nos ayudan a respirar
- #2 Pulmones sanos nos ayudan a mantener nuestro cuerpo sano
- #3 Los pulmones nos ayudan mejorar en la escuela
- #4 Utilizamos los pulmones para realizar actividades saludables
- #5 La respiración nos ayuda manejar nuestros sentimientos

### Materiales

- Cadeneta de papel (apéndice A11)
- Pegamento en barra o cinta adhesiva

#### Ampliaciones/ adaptaciones:

Cada niño puede trabajar en pequeños grupos para hacer una cadena. Si lo desean, pueden unirlas para formar una cadena larga. Preguntando a los niños la forma del eslabón y luego la forma una vez pegado, esta lección puede ampliarse a un debate sobre figuras. Los niños pueden identificar los colores de su cadena.

### Antes de empezar

Copie los eslabones de la cadena de papel. Hay 10 eslabones de hábitos saludables por hoja: haz suficientes copias para que cada niño tenga un hábito saludable. Recorta cada eslabón por las líneas de puntos. Los niños mayores pueden hacerlo como parte de la actividad.

## Pasos

**Discusión antes de la actividad:** Los pulmones son órganos importantes del cuerpo que nos ayudan a respirar. Pide a los niños que se pongan las manos a los lados de las costillas e inspiren profundamente. Pregúntales qué sienten en las manos. Lo que sienten es que sus pulmones se expanden o aumentan de tamaño cuando inspiran.

Los pulmones introducen oxígeno en nuestro cuerpo cuando inspiramos. Cuando espiramos, los pulmones se deshacen del oxígeno utilizado (llamado dióxido de carbono). El cuerpo necesita oxígeno para vivir y crecer. En un solo día, una persona sana respira casi 25.000 veces. Cuando nuestros pulmones están sanos podemos llevar una vida sana, jugar con nuestros amigos y rendir mejor en la escuela.

1. Entrega a cada niño un enlace sobre hábitos saludables.
2. Empieza la cadena tomando la tira de papel que dice "Conservamos nuestros pulmones" y enróllala de forma que los dos extremos longitudinales se unan. Pega un extremo con el otro y sujétalos durante varios segundos hasta que estén bien secos (también se puede utilizar cinta adhesiva). En grupo, cuenten cuántos eslabones tiene la cadena (1 eslabón).
3. Pasa la tira de papel que dice "sano por..." por el centro del primer eslabón de la cadena. Enrosca los dos extremos y pégalos como en el paso 2. En grupo, cuenta cuántos eslabones tiene la cadena (2 eslabones).
4. Continúa construyendo tu cadena añadiendo un eslabón cada vez al final de la cadena. Pida a los niños que digan en voz alta cuál es el eslabón de su hábito saludable. Después de añadir cada eslabón, cuente en voz alta el número de eslabones de la cadena.
5. Repita la operación hasta que todos los eslabones del hábito saludable estén unidos.
6. En grupo, cuenten el número de eslabones de la cadena.
7. Cuelga tu cadena de papel de hábitos saludables terminada y recuerda a los niños cómo y por qué deben mantener sanos sus pulmones.



### Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 1, 2, 3, 4  
P-MATH 1, 2, 3, 6, 9, 10  
P-SCI 1  
P-LC 1, 2, 6, 7  
P-SE 3, 10, 11  
P-ATL 3, 7, 8, 11, 13

### Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 5, 8, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 23, 32, 34, 40, 42

<b>No fumar</b>	<b>Respirar aire limpio</b>
Pegamento Aquí	Pegamento Aquí

	<b>Respirar hondo</b>	Pegamento Aquí
	<b>Cantar todos los días</b>	Pegamento Aquí
	<b>Correr, saltar, y jugar</b>	Pegamento Aquí
	<b>Visitar al médico</b>	Pegamento Aquí
	<b>Lavarse las manos para mantener alejados los gérmenes</b>	Pegamento Aquí
	<b>Ayudar a mantener el salon y la casa limpios</b>	Pegamento Aquí
	<b>Comer mucha fruta y verdura</b>	Pegamento Aquí
	<b>Cubrirse la nariz y la boca al estornudar y toser</b>	Pegamento Aquí
	<b>Mantenemos nuestros pulmones</b>	Pegamento Aquí
	<b>Saludable por...</b>	Pegamento Aquí