

# Pulmones de bolsa de papel

## Actividad para niños

### Resumen

Los niños simularán cómo funcionan los pulmones al respirar creando un modelo de bolsa de papel.

#### Temas tratados:

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

### Materiales

Cinta

Bolsas de papel pequeñas (bolsas marrones para el almuerzo) - 2 por modelo

Popotes para beber - 2 por modelo

Plantilla pulmonar (apéndice A8)

#### Ampliaciones/ adaptaciones:

Los niños pueden dibujar en sus pulmones actividades que les guste hacer con ellos (montar en bicicleta, correr, jugar al aire libre, etc.). En lugar de que cada niño haga su propio modelo, se puede hacer un modelo para toda la clase y mostrarlo.

### Antes de empezar

Copia la plantilla del pulmón en papel rosa y recorta por las líneas exteriores. Necesitarás 1 por modelo.

## Pasos

**Discusión antes de la actividad:** Haz que los niños coloquen las manos sobre las costillas e inspiren y espiren profundamente. Observa lo que les ocurre a las manos (al inspirar, los pulmones se expanden y las manos se mueven hacia fuera, lo contrario que al espirar). Repasar cómo respiramos: el aire entra en nuestro cuerpo por la nariz y la boca y baja por la garganta hasta los pulmones. Repasar por qué es importante respirar aire limpio (nos ayuda a mantener el cuerpo sano, a calmarnos, a rendir mejor en el colegio, a realizar actividades divertidas como jugar, correr, saltar, etc.).

1. Coloca a los niños en parejas o en pequeños grupos. Pide a los niños que comenten cuándo utilizan los pulmones (respirando, soplando, jugando, corriendo, cantando, etc.).
2. Repasar las formas de cuidar los pulmones, como respirar aire limpio, respirar profundamente, comer alimentos sanos, lavarse las manos para evitar la propagación de gérmenes, taparse la boca y la nariz al toser y estornudar, etc.
3. Entrega a cada niño 2 bolsas marrones, 2 popotes y una plantilla de pulmón recortada.
4. Con ayuda, pida a los niños que coloquen unos 5 cm de popote dentro de cada bolsa. Enrosca la parte superior de la bolsa alrededor de cada popote. Sujétalas con cinta adhesiva, asegurándote de sellar bien el popote para evitar que se escape el aire.
5. Coloca un trozo de cinta adhesiva alrededor de las dos popotes para mantenerlas unidas y que sea más fácil soplar en ellas al mismo tiempo.
6. Pega la plantilla de pulmón a las bolsas de papel, pegando la parte superior de la plantilla (tráquea) a los popotes.
7. Haga que los niños soplen a través de sus popotes dentro de las bolsas. No permitas que compartan los popotes. Hable de lo que ocurre (a medida que el aire entra en los pulmones, éstos aumentan de tamaño).
8. Haz que los niños empujen suavemente las bolsas para desinflarlas. Comenta con ellos lo que ocurre (cuando empujan los pulmones, se hacen más pequeños porque el aire sale de los pulmones y espiramos).



### Alto Alcance Contenido del plan de estudios:

3, 5, 6, 8, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 40, 45, 47,  
49, 50, 51

### Dominios de Head Start y objetivos:

P-PMP 2, 3, 4  
P-SCI 1, 3, 5  
P-LC 1  
P-SE 3, 10  
P-ATL 7, 8, 11

