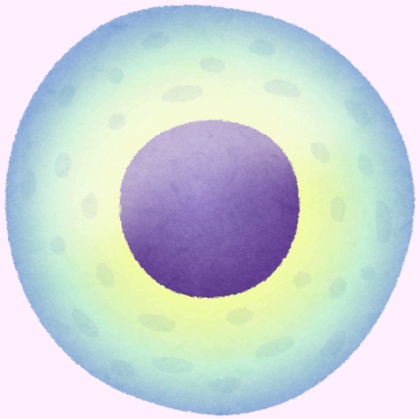
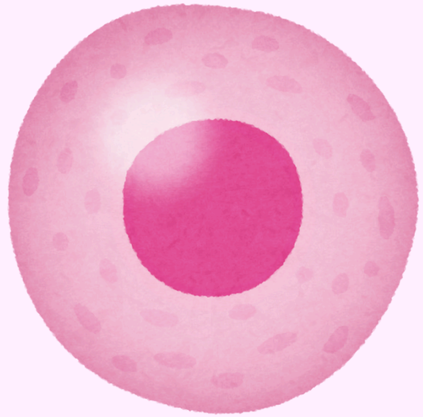
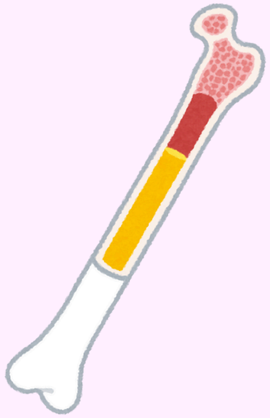
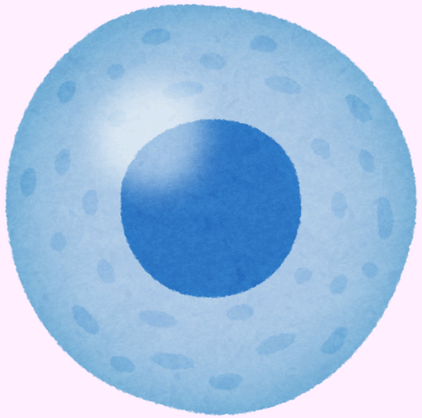



JARDIN PORTAL DE LOS SUEÑOS

¿Cómo podemos prevenir las enfermedades respiratorias en los niños?








AGENDA



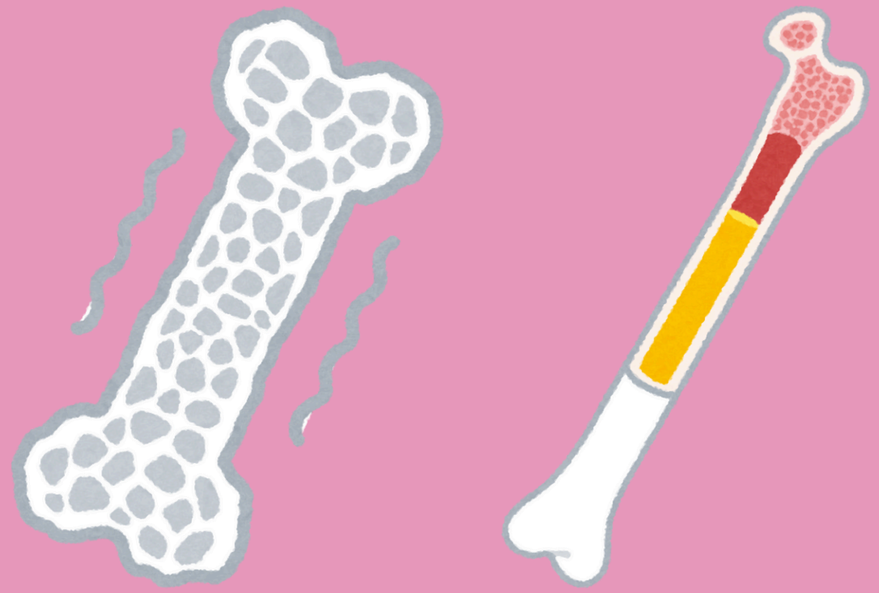
1. ¿Qué es el sistema inmunológico?
2. ¿Cómo nos protege el sistema inmunológico?
3. Acciones para fortalecer nuestro sistema
4. Factores de riesgo para nuestra salud
5. Prevención de enfermedades
6. Actividad final

¿QUÉ ES EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

El sistema inmunológico es la defensa natural del cuerpo contra infecciones y enfermedades. Está compuesto por células y órganos que trabajan juntos para protegernos de virus, bacterias y otros microorganismos que pueden causar enfermedades.

Hoy aprenderemos cómo funciona este sistema, cómo cuidarlo y por qué es importante vacunarnos y seguir hábitos saludables.





La médula ósea es un tejido blando y esponjoso que se encuentra en el interior de los huesos, como el esternón, las costillas, la columna vertebral, las caderas y el cráneo.

¿CÓMO NOS PROTEGE EL SISTEMA INMUNOLÓGICO?

El sistema inmunológico actúa como un ejército que defiende nuestro cuerpo. Identifica a los 'invasores' (virus, bacterias) y los elimina para que no nos causen daño.

- Células clave: Los glóbulos blancos, como los linfocitos, patrullan el cuerpo en busca de amenazas.
- Órganos principales: Incluyen los ganglios linfáticos, el bazo y la médula ósea, donde se producen y almacenan estas células.

ACCIONES PARA FORTALECER EL SISTEMA INMUNOLÓGICO

Para que el sistema inmunológico sea fuerte, debemos cuidarlo con hábitos saludables. Algunas acciones que ayudan son:

Alimentación saludable: Comer frutas, verduras y proteínas fortalece nuestras defensas.

Higiene: Lavarse las manos y mantener la limpieza previenen que los gérmenes entren en el cuerpo.

Descanso adecuado: Dormir bien le da al cuerpo tiempo para reparar y fortalecer su sistema.













¿Cómo podemos prevenir las enfermedades respiratorias en los niños?





1. Abrigarlos.
2. Evitar cambios bruscos de temperatura
3. Comer más frutas y verduras con vitamina C.
4. Al estornudar o toser, cubrir la boca y nariz con el pliegue del codo.
5. Lavarles frecuentemente las manos.
6. Ventilar los ambientes.
7. Mantener la higiene del hogar.
8. No fumar.





PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES EN NUESTROS ENTORNOS

En casa, la escuela o la comunidad, podemos tomar medidas para reducir la propagación de enfermedades transmisibles:

- Lavar las manos antes de comer y después de ir al baño.
- Cubrirnos la boca al toser o estornudar.
- Mantener los espacios limpios y ventilados.
- Vacunarnos y motivar a otros a hacerlo también.









ACTIVIDAD FINAL

Escribe tres cosas que ya haces para cuidar tu sistema inmunológico.

Luego, piensa en dos acciones nuevas que puedes empezar a hacer.”

Ejemplo:

- Acción que ya hago: Me lavo las manos antes de comer.
- Acción que puedo empezar: Comer más frutas y verduras.



CIERRE Y REFLEXIÓN

El sistema inmunológico es nuestra defensa contra las enfermedades. Con hábitos saludables, vacunación y prevención, podemos mantenerlo fuerte y proteger nuestra salud.



- ¿Qué aprendiste hoy sobre el sistema inmunológico?
- ¿Cómo puedes ayudar a tu familia y comunidad a prevenir enfermedades?

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

