

# EL SISTEMA DIGESTIVO

Nos ayuda a obtener los **nutrientes** de los alimentos que comemos para tener **energía, crecer** y estar **sanos**.

## ¿QUÉ HACE?



Toma los alimentos por la **BOCA**.



Los alimentos bajan por el **ESÓFAGO** hasta el **ESTÓMAGO**.



En el **ESTÓMAGO** se mezclan y forman una especie de papilla.

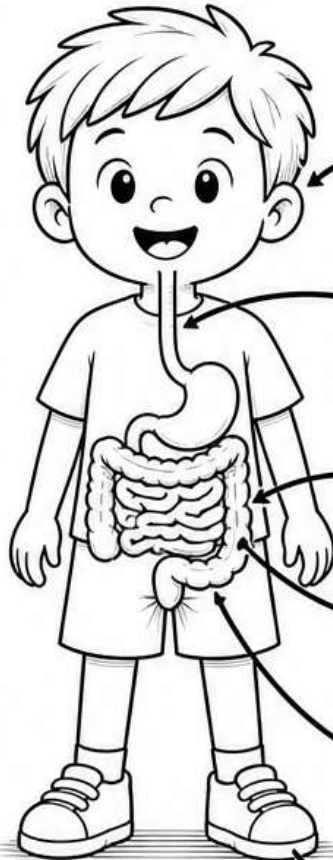


En el **INTESTINO DELGADO** se absorben los **NUTRIENTES**.



En el **INTESTINO GRUESO** se absorbe el **AGUA** y se forman las **HECES**.

## PARTES PRINCIPALES



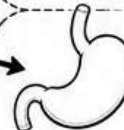
### Boca

Por aquí entran los alimentos. Los masticamos con los dientes y la lengua y los trituramos.



### Esófago

Tubo que lleva los alimentos desde la boca hasta el estómago.



### Estómago

Bolsa donde los alimentos se mezclan con los jugos digestivos.



### Intestino delgado

Lugar donde se absorben los nutrientes y pasan a la sangre.



### Intestino grueso

Absorbe el agua y forma las heces.



### Año

Lugar por donde eliminamos las heces.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. Tomamos alimentos por la boca.



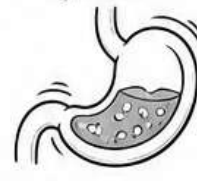
2. Los masticamos y los tragamos.



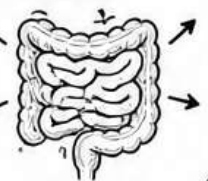
3. Bajan por el esófago hasta el estómago.



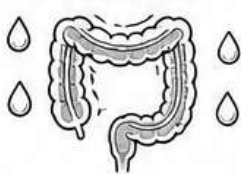
4. En el estómago se mezclan con los jugos digestivos.



5. En el intestino delgado se absorben los nutrientes.



6. En el intestino grueso se absorbe el agua y se forman las heces.



7. Las heces se almacenan en el recto y se eliminan por el año.



## DATO CURIOSO

¡El tubo digestivo mide aproximadamente **9 metros** de largo!



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA DIGESTIVO?



Comer alimentos saludables.



Beber suficiente agua.



Masticar bien los alimentos.



Hacer ejercicio con regularidad.



Ir al baño cuando lo necesitamos.

# EL SISTEMA RESPIRATORIO

Nos ayuda a **respirar** y a obtener **oxígeno** para tener **energía**.

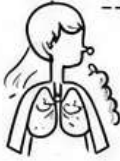
## ¿QUÉ HACE?



Nos ayuda a **INHALAR** (meter aire).



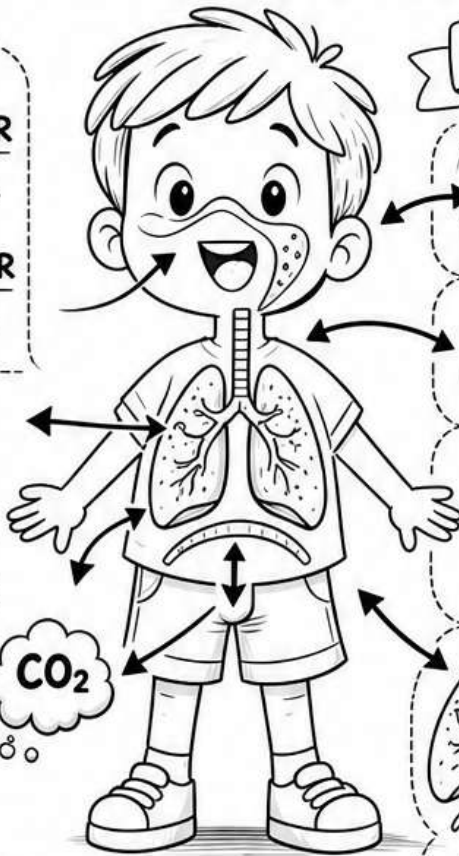
Nos ayuda a **EXHALAR** (sacar aire).



Lleva el **OXÍGENO** a todo el cuerpo.



Saca el **DIÓXIDO DE CARBONO** que no necesitamos.



## PARTES PRINCIPALES



**Nariz**

Entra el aire, lo limpia y calienta.



**Boca**

También entra aire.



**Tráquea**

Tubito que lleva el aire a los pulmones.



**Pulmones**

Dos globos que se llenan y vacían de aire.



**Diafragma**

Músculo que ayuda a respirar.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

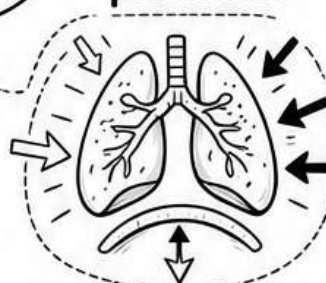
1. Tomamos **aire** por la **nariz**.



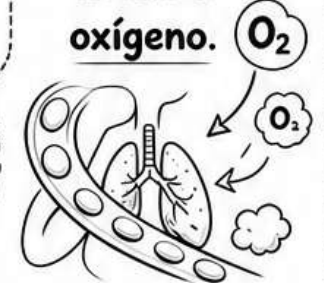
2. El aire baja por la **tráquea**.



3. Llega a los **pulmones**.



4. Los **pulmones** toman el **oxígeno**.



5. Sacamos el **aire** que no necesitamos.



## DATO CURIOSO

¡Respiramos **TODO EL TIEMPO!** incluso cuando **dormimos**.



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTROS PULMONES?



No fumar.

Hacer ejercicio.



Respirar la **limpio**.



# EL SISTEMA REPRODUCTOR

Permite que los seres humanos podamos tener hijos y así dar **continuidad a la vida**.

Es una parte muy **importante** de nuestro cuerpo.

## ¿QUÉ HACE?



Permite la reproducción, es decir, que puedan formarse nuevos seres humanos.



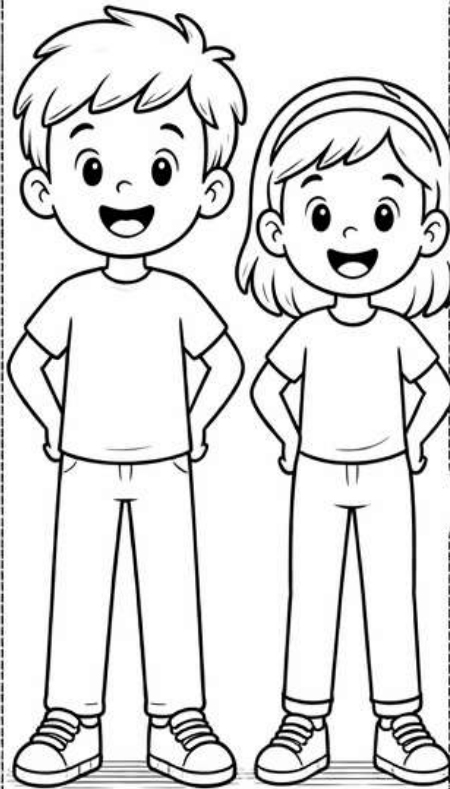
Produce hormonas que ayudan a que nuestro cuerpo crezca y cambie en la pubertad.



Hace posible formar familias y continuar la especie humana.

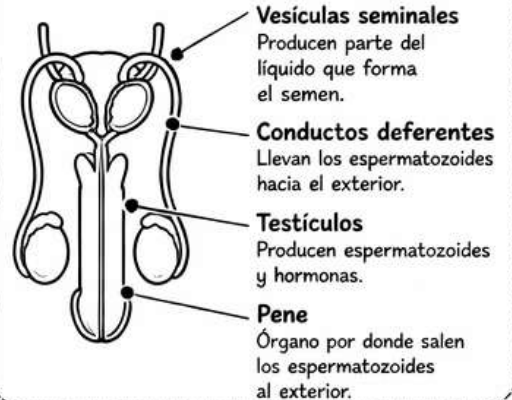


También influye en nuestras emociones, relaciones y afectos.

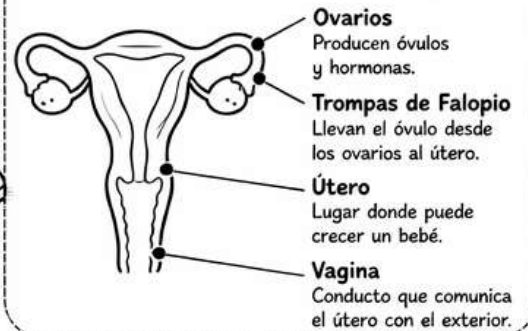


## PARTES PRINCIPALES

### Sistema reproductor masculino

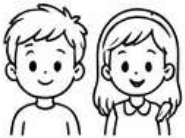


### Sistema reproductor femenino



## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. En la pubertad, nuestro cuerpo cambia.
2. Los órganos reproductores maduran.
3. El cuerpo produce hormonas.
4. Gracias a esto, se pueden formar nuevos seres.
5. Para que ocurra, se necesita amor, respeto y responsabilidad.
6. Así se da vida a nuevos bebés que crecerán y formarán nuevas familias.



## DATO CURIOSO

Cada persona es única e irrepetible, incluso antes de nacer.

¡Desde una sola célula se comienza a formar un nuevo ser humano!



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO CUERPO?



Mantener una buena higiene todos los días.



Hacer ejercicio y moverse con regularidad.



Comer alimentos saludables y beber suficiente agua.



Respetar nuestro cuerpo y el de los demás.



Hablar con personas adultas de confianza si tenemos dudas.



Descansar lo suficiente y tener buenos hábitos de sueño.



Nuestro cuerpo es valioso. Cuidarlo y conocerlo nos ayuda a crecer sanos, felices y a tomar decisiones responsables.



# EL SISTEMA CIRCULATORIO

Transporta la **sangre** por todo el cuerpo.  
Lleva **oxígeno** y **nutrientes** a las células y  
recoge **desechos** para eliminarlos.

## ¿QUÉ HACE?



La sangre circula por todo el cuerpo.



Lleva **OXÍGENO** y **NUTRIENTES** a las células.



Recoge **DIÓXIDO DE CARBONO** y otros **DESECHOS**.



También ayuda a defendernos de enfermedades y a cicatrizar heridas.

## PARTES PRINCIPALES



### Corazón

Bombee la sangre y la hace circular por todo el cuerpo.



### Vasos sanguíneos

Son como caminos por donde viaja la sangre. Hay tres tipos:



### Arterias

Llevan la sangre desde el corazón al resto del cuerpo.



### Venas

Traen la sangre desde el cuerpo de regreso al corazón.



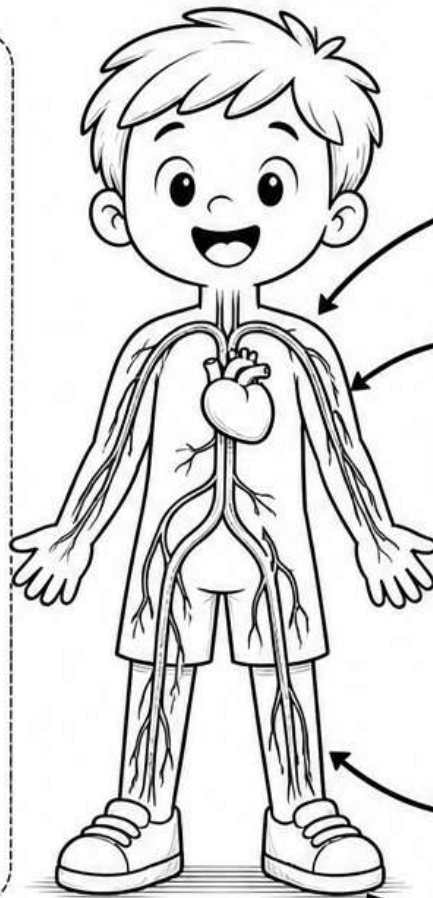
### Capilares

Son vasos muy finos que llegan a todas las células del cuerpo.



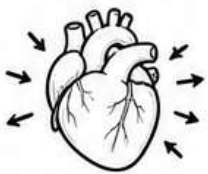
### Sangre

Está formada por glóbulos rojos, glóbulos blancos, plaquetas y plasma.

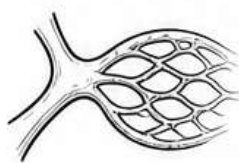


## ¿CÓMO FUNCIONA?

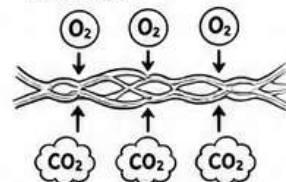
1. El corazón se contrae y envía la sangre por las arterias.



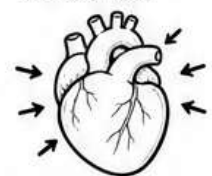
2. La sangre viaja por los vasos sanguíneos hasta los capilares.



3. En los capilares, la sangre entrega oxígeno y nutrientes a las células y recoge desechos.



4. Luego, la sangre regresa al corazón por las venas para comenzar de nuevo el recorrido.



## DATO CURIOSO

El corazón late alrededor de 100.000 veces al día y bombea aproximadamente 7.000 litros de sangre.



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA CIRCULATORIO?



Comer alimentos saludables.



Hacer ejercicio con regularidad.



Beber suficiente agua.



No fumar.



Dormir bien.

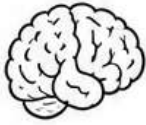


Manejar el estrés y tener hábitos saludables.

# EL SISTEMA NERVIOSO

Controla y coordina todas las funciones de nuestro cuerpo.  
Nos permite **pensar, sentir, movernos** y relacionarnos con lo que nos rodea.

## ¿QUÉ HACE?



Recibe información del interior y del exterior del cuerpo.



La procesa y toma **decisiones**.



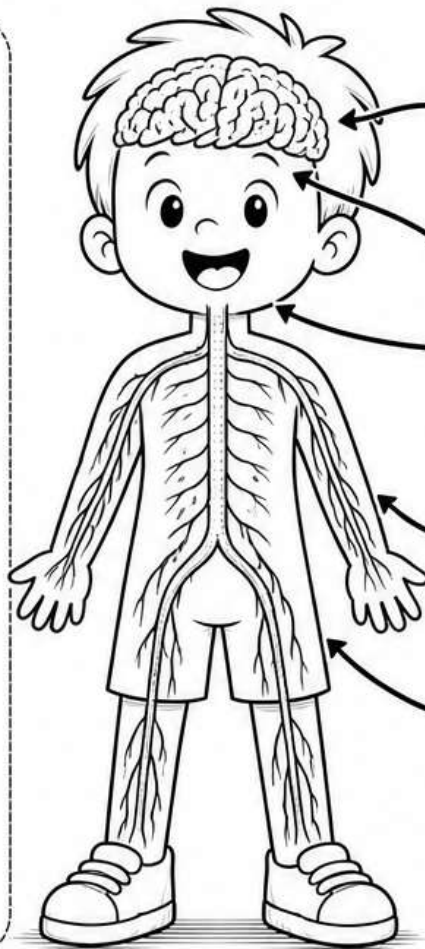
Envía órdenes a los músculos y órganos para que actúen.



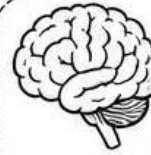
Nos permite pensar, sentir, aprender y recordar.



También nos ayuda a mantener el equilibrio y protegernos de peligros.

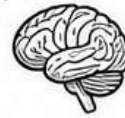


## PARTES PRINCIPALES



### Cerebro

Está dentro del cráneo. Es el centro de control: piensa, aprende, recuerda y toma decisiones.



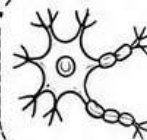
### Cerebelo

Está debajo del cerebro. Ayuda a mantener el equilibrio y la coordinación.



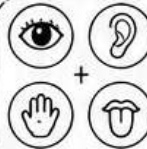
### Médula espinal

Está dentro de la columna vertebral. Es como una autopista que comunica el cerebro con el cuerpo.



### Nervios

Son muchos cables que llevan información por todo el cuerpo.

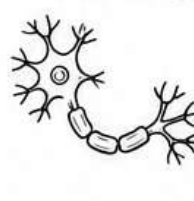
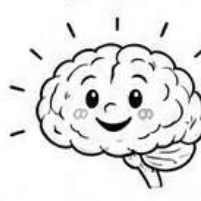
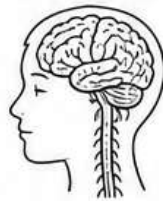


### Órganos de los sentidos

Ojos, oídos, nariz, lengua y piel. Captan información del entorno y la envían al cerebro.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. Los órganos de los sentidos captan la información.
2. La información viaja por los nervios hasta el cerebro y la médula.
3. El cerebro procesa la información y decide qué hacer.
4. El cerebro envía órdenes por los nervios a los músculos u órganos.
5. El cuerpo responde realizando la acción adecuada.



## DATO CURIOSO

El cerebro tiene más de 100.000 millones de neuronas. ¡Si las pusiéramos en fila, darían la vuelta a la Tierra más de 2.5 veces!



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA NERVIOSO?



Comer alimentos saludables.



Hacer ejercicio con regularidad.



Dormir lo suficiente y descansar bien.



Manejar el estrés y mantener la calma.



Usar el cerebro: leer, aprender cosas nuevas, hacer juegos y resolver problemas.



# EL SISTEMA ENDOCRINO

Produce y libera **hormonas** que regulan muchas funciones del cuerpo. Trabaja en equipo con otros sistemas para mantener el **equilibrio** y el buen funcionamiento.

## ¿QUÉ HACE?



Produce hormonas mensajeras que viajan por la sangre.



Regula el crecimiento, el desarrollo y el metabolismo.



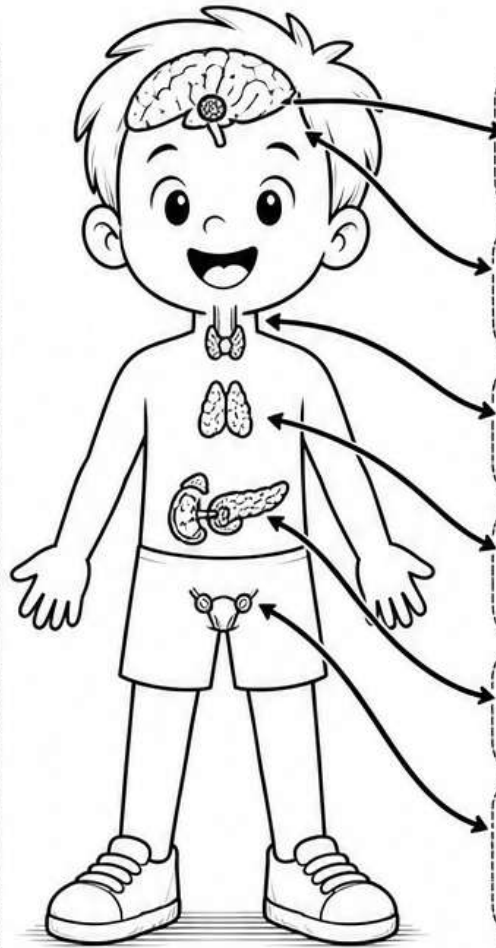
Mantiene el equilibrio del cuerpo (como la energía, el agua y el azúcar en la sangre).



Influye en el estado de ánimo, el sueño y la reproducción.



Trabaja con otros sistemas para que todo funcione bien.



## PARTES PRINCIPALES



### Hipófisis

Está en la base del cerebro. Es llamada "la glándula maestra" porque controla a otras glándulas.



### Glándula pineal

Está en el cerebro. Regula el sueño y los ritmos del cuerpo.



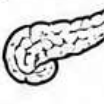
### Tiroides

Está en el cuello. Regula el crecimiento, la energía y la temperatura.



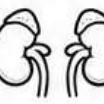
### Timo

Está en el pecho. Ayuda a defender el cuerpo de enfermedades.



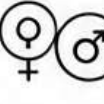
### Páncreas

Está detrás del estómago. Regula el azúcar en la sangre.



### Glándulas suprarrenales

Están encima de los riñones. Ayudan a responder al estrés y mantienen el equilibrio de sales y agua.

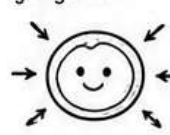
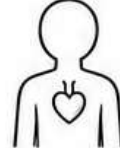


### Gónadas (ovarios o testículos)

Producen hormonas que intervienen en la reproducción y en los cambios del cuerpo.

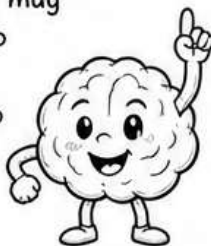
## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. Las glándulas endocrinas producen hormonas.
2. Las hormonas viajan por la sangre.
3. Llegan a diferentes partes del cuerpo.
4. Las hormonas dan órdenes a las células y órganos.
5. El cuerpo responde y se mantiene en equilibrio.



## DATO CURIOSO

Las hormonas son tan importantes que, aunque son invisibles, pueden controlar cosas muy poderosas como el crecimiento, el sueño o cómo nos sentimos.



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA ENDOCRINO?



Comer alimentos saludables y variados.



Hacer ejercicio con regularidad.



Beber suficiente agua.



Dormir lo suficiente y mantener buenos horarios de sueño.



Manejar el estrés y dedicar tiempo para relajarse.



Tener hábitos saludables cada día.



Ir al médico ante cualquier cambio extraño o crecimiento inusual.

# EL SISTEMA ESQUELETICO

Sostiene y da forma a nuestro cuerpo.  
 Protege los **órganos** importantes y,  
 junto con los **músculos**, nos permite movernos.

## ¿QUÉ HACE?



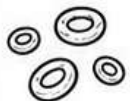
Sostiene y da forma a nuestro cuerpo.



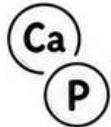
Protege los **órganos** importantes.



Nos permite movernos junto con los **músculos**.

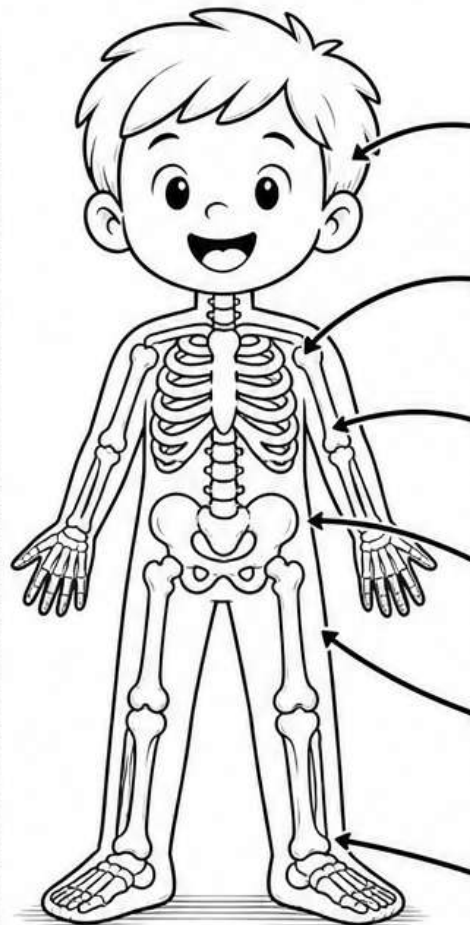


Produce células de la sangre en los **huesos**.



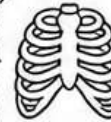
Almacena minerales importantes como el calcio y el fósforo.

## PARTES PRINCIPALES



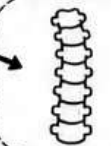
### Cráneo

Protege el cerebro.



### Caja torácica

Protege el corazón y los pulmones.



### Columna vertebral

Sostiene el cuerpo y protege la médula espinal.



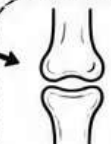
### Pelvis

Sostiene y protege algunos **órganos** y conecta las piernas con el tronco.



### Huesos

Son las piezas duras que forman el esqueleto.



### Articulaciones

Son las uniones entre dos o más **huesos** que permiten el movimiento.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. Los **huesos** forman el esqueleto.
2. Las **articulaciones** unen los huesos entre sí.
3. Los **músculos** se unen a los huesos con tendones.
4. Cuando los **músculos** se contraen, tiran de los huesos.
5. Así podemos mover nuestro cuerpo.



## DATO CURIOSO

Un adulto tiene 206 huesos en su cuerpo.

¡Al nacer tenemos alrededor de 300 huesos, que se van uniendo a medida que crecemos!



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA ESQUELETICO?



Comer alimentos ricos en calcio y vitamina D.



Hacer ejercicio y actividad física todos los días.



Tomar sol por algunos minutos cada día.



Mantener una buena postura al sentarse y al caminar.



Usar protección (casco, rodilleras) al practicar deportes.



Dormir lo suficiente para que el cuerpo se recupere.

# EL SISTEMA MUSCULAR

Está formado por **músculos** que, junto con los huesos, nos permite **movernos**, mantener la **postura** y producir calor.

## ¿QUÉ HACE?



Permite que nuestro cuerpo se mueva.



Ayuda a mantener la postura y el equilibrio.



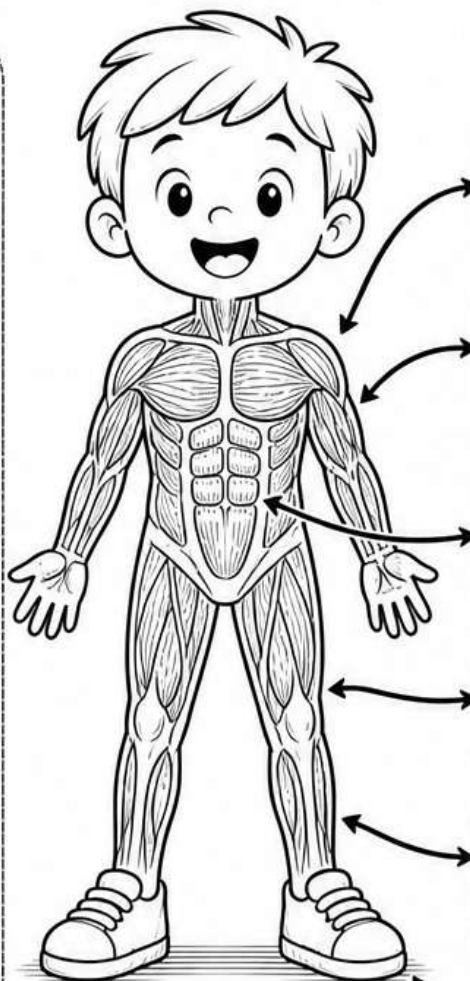
Protege y sostiene algunos órganos internos.



Genera calor para mantener la temperatura del cuerpo.



Trabaja todo el tiempo, incluso cuando descansamos.



## PARTES PRINCIPALES



### Bíceps

Está en la parte anterior del brazo. Permite doblar el codo y levantar objetos.



### Tríceps

Está en la parte posterior del brazo. Permite estirar el codo.



### Pectorales

Están en el pecho. Ayudan a mover los brazos hacia adelante y hacia adentro.



### Abdominales

Están en el abdomen. Ayudan a mantener el equilibrio y la postura.



### Cuádriceps

Están en la parte frontal del muslo. Permiten estirar la pierna y caminar.

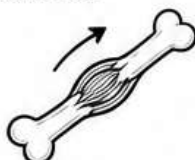


### Gemelos

Están en la pantorrilla. Permiten ponernos de puntillas y correr.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. El cerebro envía órdenes a los músculos.
2. Los músculos se contraen (se hacen más cortos y duros).
3. Tiran de los huesos a través de los tendones.
4. Los huesos se mueven en las articulaciones.
5. Por eso podemos realizar diferentes movimientos.



## DATO CURIOSO

Nuestro cuerpo tiene más de 600 músculos.

¡El músculo más fuerte es el de la mandíbula!

¡Y el más pequeño está dentro del oído!



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA MUSCULAR?



Comer alimentos saludables ricos en proteínas, vitaminas y minerales.



Hacer ejercicio y actividad física con regularidad.



Beber suficiente agua todos los días.



Estirar antes y después de hacer ejercicio.



Dormir lo suficiente para que los músculos se recuperen.



Descansar y evitar sobreesfuerzos.

# EL SISTEMA URINARIO

Elimina los **desechos** y el exceso de agua y sales del cuerpo.  
Mantiene el **equilibrio** de líquidos y ayuda a que nuestro cuerpo **funcione bien**.

## ¿QUÉ HACE?



Filtra la sangre para eliminar desechos y sustancias que no necesita el cuerpo.



Forma la orina con el exceso de agua y sales.



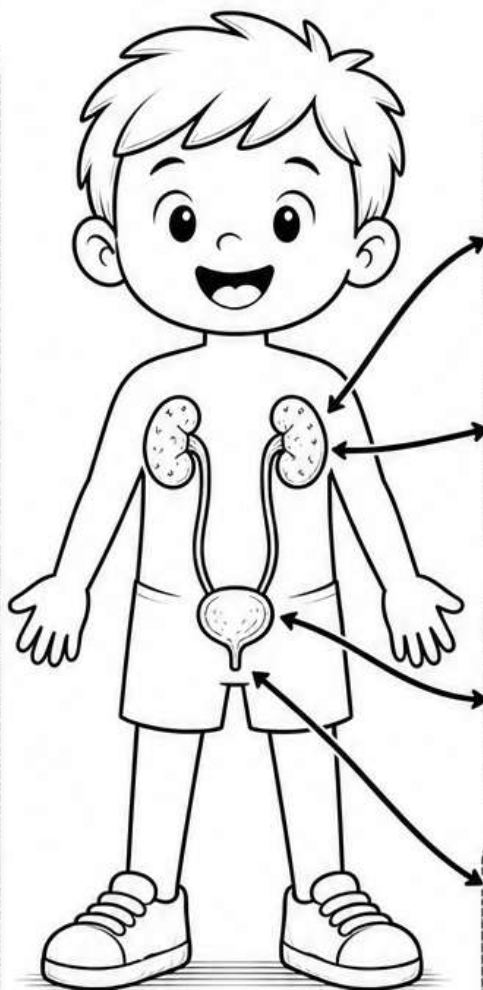
Ayuda a mantener el equilibrio de líquidos, sales y minerales.



Contribuye a mantener la presión de la sangre estable y el cuerpo saludable.



Elimina la orina del cuerpo.



## PARTES PRINCIPALES



### Riñones

Hay dos, uno a cada lado de la espalda. Filtran la sangre y eliminan desechos y exceso de agua.



### Uréteres

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



### Vejiga urinaria

Es un órgano hueco que almacena la orina hasta que estamos listos para ir al baño.

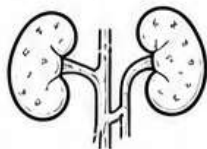


### Uretra

Es el conducto que lleva la orina desde la vejiga hasta el exterior del cuerpo.

## ¿CÓMO FUNCIONA?

1. Los riñones filtran la sangre.



2. Forman la orina con los desechos y el exceso de agua.



3. La orina viaja por los uréteres hasta la vejiga.



4. La vejiga almacena la orina hasta que vamos al baño.



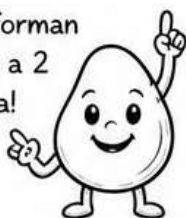
5. La orina sale del cuerpo por la uretra.



## DATO CURIOSO

Nuestros riñones filtran más de 150 litros de sangre cada día.

¡De esa sangre se forman aproximadamente 1 a 2 litros de orina al día!



## ¿CÓMO CUIDAR NUESTRO SISTEMA URINARIO?



Beber suficiente agua todos los días.



Mantener buena higiene y lavarse las manos.



No aguantar las ganas de ir al baño.



Hacer ejercicio regularmente.



Comer alimentos saludables como frutas y verduras.



Consultar al médico si hay dolor o algún problema al orinar.

# Créditos y normas de uso



Actividades  
de  
Infantil y Primaria



Agradezco la confianza e interés en estas actividades que fueron creadas con mucho cariño y dedicación. Espero sinceramente que estos materiales les ayuden y que impacten en el aprendizaje de los alumnos y alumnas jugando, creando e innovando.

Todos los derechos reservados por [Actividades de Infantil y Primaria](#). Queda prohibido distribuir, reproducir o vender este material por cualquier medio ya sea electrónicamente o de manera impresa, así como reclamarlo como propio e intentar modificar o quitar avisos de copyright, logos o marcas de agua ya que se encuentra protegido por los derechos de autor. El incumplimiento es una violación a la Ley de los Derechos de Autor y tendrá consecuencias legales.

©opyright

**Autora:** María Olivares

SÍGUENOS →  [@adeiyp](#)  
 [Actividades de Infantil y Primaria](#)

Suscríbete en <https://www.actividadesdeinfantilyprimaria.com/>