

Estimados padres o tutores,

Una de las claves para construir y mantener relaciones personales saludables es el desarrollo de habilidades de comunicación. Debido a que la interacción humana está basada en el intercambio de pensamientos, sentimientos y creencias, es vital una comprensión de los valores personales. Esto es especialmente cierto para los jóvenes que están desarrollando conciencia de sí mismos y se están adaptando a los requerimientos de la sociedad. El curso de salud de su hijo(a) está actualmente examinando destrezas de vida que ayudarán a prepararlos para su independencia y madurez. Nos estamos enfocando en identificar y construir características positivas de la personalidad y en seguir comportamientos que demuestren respeto por nosotros mismos y por los demás. El basar las decisiones en valores personales y familiares le suministrará a su hijo(a) la base para establecer objetivos, resolver conflictos, y técnicas de negación y del manejo del estrés.

Algunas de las cuestiones que su hijo(a) investigará en este capítulo son: *¿Qué destrezas se requieren para construir y mantener relaciones saludables? ¿Cómo se pueden desarrollar técnicas de negación? ¿En qué consiste la resolución de conflictos y cómo la puedo usar para resolver desacuerdos? ¿Cómo puedo usar técnicas de auto-gestión para responsabilizarme por mi salud y promover comportamientos saludables? ¿Qué papel juegan los valores en el proceso de toma de decisiones? ¿Cómo puedo aprender a fijar objetivos a corto y largo plazo? ¿Qué es un buen carácter? ¿Cómo puedo demostrar un buen carácter? ¿Qué significa ser un modelo?*

Por favor refuerce nuestro trabajo en clase, conversando con su hijo(a) acerca de uno o más de los siguientes temas:

- Pida a su hijo(a) que explique cómo él o ella utiliza las técnicas de negación al interactuar con sus compañeros. Ustedes podrán asumir el papel de personajes en una situación difícil, y ayudar a determinar mecanismos para implementar las técnicas de negación.
- Pida a su hijo(a) que mencione algunos objetivos a corto y largo plazo. Pídale que explique los pasos que se están tomando para alcanzar dichos objetivos. Discutan la importancia de los objetivos y el valor de un plan de acción.
- Pida a su hijo(a) que identifique características de un buen carácter. Haga que su hijo(a) explique por qué escogió esas características particulares. Discutan por qué tales características son beneficiosas.
- Discuta con su hijo(a) el concepto de ser modelo. Pida a su hijo(a) que nombre personas a quienes él o ella cuida. Luego pídale que nombre personas que puedan ser percibidas como modelos.

El desarrollo de destrezas saludables y positivas es un proceso que dura toda la vida. Ojalá podamos trabajar juntos en ayudar a su hijo(a) para que comprenda el papel que juega el carácter en la toma de decisiones saludables para la vida. Gracias por contribuir a nuestro trabajo en clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Profesor(a) de Salud