

Estimados padres o tutores,

Los hábitos y comportamientos que establecen los adolescentes de hoy pueden afectar su salud en los años venideros. El desarrollar una buena salud mental y emocional ayuda a crear patrones de comportamiento que, con la práctica, ofrecerán beneficios durante toda la vida. En este capítulo vamos a investigar varias dimensiones de la salud mental y emocional, tales como el desarrollar una identidad positiva, el comprender las emociones, y el manejar las emociones.

Estas son algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar en este capítulo: *¿Cuáles son las características de una buena salud mental y emocional? ¿Cuáles son los diferentes tipos de necesidades que tiene la gente? ¿Qué factores afectan la salud mental y emocional? ¿Cuáles son los valores que le pueden ayudar a una persona a construir una identidad positiva? ¿Qué comportamientos constituyen el tomar un riesgo saludable, y qué comportamientos constituyen el tomar un riesgo no saludable? ¿Qué produce cambios en los estados de ánimo, y por qué los adolescentes a veces los sufren? ¿Cuáles son algunas de las maneras positivas de manejar las emociones fuertes?*

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 dibuje y explique un diagrama en el que se ilustre la jerarquía de necesidades de Maslow. Estimule a su hijo(a) para que discuta qué necesidades son las más importantes para él o ella, y cómo él o ella intenta satisfacerlas.
- Pida a su hijo(a) que explique la afirmación de que “Las emociones no son ni buenas ni malas.” Discuta las razones por las que algunas personas pueden tener miedo a las emociones fuertes. Haga una lista de maneras saludables en las que se pueden procesar y expresar las emociones.
- Discuta los beneficios a largo plazo de trabajar para desarrollar una buena salud mental y emocional durante la adolescencia.

Planee otras actividades que considere le ayudarán a su hijo(a) a comprender y poner en práctica los conceptos presentados en este capítulo. 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