

Estimados padres o tutores,

Los años de la adolescencia constituyen una época particularmente estresante tanto para los adolescentes como para sus padres. El entrar a la edad adulta trae consigo nuevos retos, demandas y decisiones. El capítulo actual sobre salud que estudia su hijo(a) se enfoca en el estrés, el cual es la reacción de la mente y del cuerpo a las presiones de la vida diaria. Su hijo(a) aprenderá a identificar las causas del estrés, cómo el cuerpo reacciona al estrés, y los métodos mediante los cuales se puede manejar el estrés. Los estudiantes también examinarán las condiciones de ansiedad y depresión.

A continuación figuran algunas de las cuestiones que su hijo(a) explorará a medida que estudiemos este capítulo: *¿Qué es el estrés y cómo afecta los sistemas corporales? ¿Cómo afecta el estrés la salud física, emocional y social? ¿Cuáles son algunas causas de estrés en mi vida? ¿Cuáles son algunas estrategias para manejar el estrés? ¿Cuáles son los síntomas de ansiedad y depresión? ¿Cuáles constituyen algunos de los síntomas que advierten a un individuo para que busque ayuda profesional? ¿Cómo puedo forjar mi capacidad para adaptarme a los retos de la vida?*

Su compromiso y participación dentro del programa de educación en salud de su hijo(a) es importante. Para extender nuestro trabajo de clase, por favor realice con su hijo(a) una o varias de las siguientes actividades.

- Solicite a su hijo(a) que le explique los aspectos positivos y negativos del estrés. Haga que su hijo(a) describa las causas de estrés en su vida. Coméntele sobre sus propias causas de estrés.
- Discuta métodos mediante los cuales las causas identificadas de estrés se puedan manejar o reducir.
- Ayude a que su hijo(a) haga un horario de sus actividades semanales. Trabajen juntos para identificar y resolver las áreas de posible estrés que resultan a partir de conflictos de disponibilidad de tiempo.
- Participe con su hijo(a) en una actividad para la reducción del estrés—tal como practicar algún deporte, caminar, o ver una película. Hagan una lista de alternativas para reducir el estrés.

Planee otras actividades que considere ayudarán a su hijo(a) a comprender lo valioso que es manejar el estrés. 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