

Estimados padres o tutores,

El enfoque actual de la clase de salud de su hijo(a) es el cuidado personal y los comportamientos saludables. Se examinarán a fondo aspectos del cuidado de la salud que tienen que ver con la piel, el cabello, los dientes, la boca, los ojos y los oídos. Su hijo(a) estudiará los aspectos anatómicos de estas áreas y aprenderá cómo los comportamientos saludables pueden ayudar a reducir los problemas y las enfermedades. Debido a que la apariencia personal tiene tan alta prioridad para los jóvenes, su hijo(a) se involucrará en actividades pedagógicas diseñadas para ayudarlo a identificar comportamientos que influyen en la apariencia y que protegen la salud de su cuerpo. También se examinarán comportamientos potencialmente dañinos, tales como el bronceado y el escuchar música a un alto nivel de decibeles.

Algunas de las cuestiones que su hijo(a) investigará en este primer capítulo son: *¿Cuáles son las estructuras de la piel y para qué sirve cada una? ¿Cuáles son algunos peligros relacionados con las perforaciones corporales y los tatuajes? ¿Cuáles son algunos problemas comunes de la piel y cómo se los puede tratar? ¿Cómo se pueden evitar problemas del cabello y de las uñas? ¿Cuáles son las partes de un diente? ¿Qué es una enfermedad periodontal? ¿Cómo puede una higiene bucal apropiada prevenir problemas de los dientes y de la boca? ¿Cuáles son las partes del ojo y cómo se combinan para formar imágenes visuales? ¿Cómo se pueden mantener y proteger unos ojos sanos? ¿Cuáles son algunos problemas y enfermedades comunes de la visión y cómo se los puede tratar? ¿Cuáles son las partes del oído y cómo afectan la audición y el equilibrio? ¿Cuáles son algunas causas comunes de pérdida de la audición? ¿Cómo se puede proteger la audición?*

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 los efectos de los rayos ultravioleta del sol sobre la piel. Discuta con su hijo(a) las ocasiones y lugares donde él o ella esté expuesto excesivamente al sol. Hagan una lista de pautas para proteger la piel y reducir la exposición.
- Pida a su hijo(a) que describa los síntomas de enfermedad de las encías. Discutan los aspectos de una higiene dental apropiada y pida a su hijo(a) que describa las medidas que toma a diario para prevenir problemas de los dientes y de la boca.
- Discuta con su hijo(a) el papel de la dieta, la protección ocular, el descanso y los exámenes de los ojos, en la protección de la visión. Pregunte a su hijo(a) si él o ella viene teniendo problemas de la visión.
- Pida a su hijo(a) que explique cómo los ruidos súbitos, de un alto nivel de decibeles, o la exposición continuada a altos niveles de decibeles, pueden causar daño permanente a la audición. Discutan por qué se debe evitar la música a un alto volumen o el ruido de herramientas tales como barredores de hojas, pulverizadores, e incluso máquinas de cortar el césped; o por qué se debe usar protección auditiva contra los mismos mediante tapones o cubiertas para los oídos.

Por favor planee otras actividades que considere le ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener hábitos positivos de salud personal. 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