

Estimados Padres o Tutores,

Su hijo(a) ha comenzado un nuevo curso de salud. La “salud” que vamos a estudiar implica mucho más que la ausencia de enfermedad o el buen estado físico. Ser una persona sana también significa sentirse satisfecho de sí mismo y llevarse bien con los demás. Esto incluye el bienestar físico mental-emocional, y social-los tres lados de lo que llamamos el “triángulo de la salud”. Durante las próximas semanas, los estudiantes van a aprender cómo equilibrar su triángulo de la salud para lograr el bienestar.

Estas son algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar al estudiar este capítulo: *¿Cómo influye el estilo de vida en la salud? ¿Cuál es la relación entre ciertas actitudes y la salud? ¿Cómo puedo informarme sobre temas de salud? ¿Por qué debo asumir la responsabilidad por mi propia salud y cómo puedo hacerlo?*

Es importante que Ud. se envuelva y participe en la instrucción de su hijo(a) sobre la salud. Para ayudarle a lograr esto, le mandaré una carta como ésta para cada tema importante que estudiemos en la clase. En la carta, se le sugerirán actividades apropiadas que Ud. y su hijo(a) pueden hacer juntos. Para dar comienzo a este proceso, por favor prepárese para realizar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a) adolescente:

- Pídale a su hijo(a) que le explique los tres lados del triángulo de la salud. Luego, pídale que dibuje un triángulo que represente a un adolescente típico. Conversen sobre las decisiones que pueden tomar los adolescentes para mantener su triángulo de la salud equilibrado.
- Planee con su hijo(a) adolescente una actividad sana que incluya a todos los miembros de la familia. Pídale a su hijo(a) que le explique cómo esta actividad contribuye a la salud emocional y social además de la salud física.
- Pídale a su hijo(a) que le explique lo que implica la abstinencia sexual y cómo ésta afecta todos los aspectos de la salud. Conversen sobre la importancia de elegir la abstinencia.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener hábitos y actitudes sanos. Gracias por contribuir al trabajo de la clase. No dude en ponerse en contacto conmigo si desea conversar acerca de la educación sobre salud de su hijo(a).

Atentamente,

Maestro(a) de Salud