

Estableciendo relaciones sanas con los demás

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está estudiando sobre las relaciones interindividuales. Los estudiantes aprenderán cómo, a través de sus relaciones con los demás, satisfacen muchas sus necesidades humanas básicas. Aprenderán sobre estrategias de vida sanas—la comunicación en general y la comunicación hablada, cómo escuchar y cómo interpretar el lenguaje corporal—que son fundamentales para establecer relaciones interindividuales sanas.

Estas son algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar al estudiar este capítulo: *¿Cómo es que las relaciones con los demás afectan los tres lados del triángulo de la salud de una persona? ¿Cuáles son los rasgos principales de una relación sana con otras personas? ¿De qué maneras se comunica la gente? ¿Cuáles son los obstáculos para una comunicación efectiva y cómo puedo superarlos?*

Para reforzar y ampliar nuestro trabajo de clase, por favor prepárese para realizar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a) adolescente:

- Pregúntele a su hijo(a) lo que significa desempeñar un papel. Hablen sobre los distintos papeles que cada uno de Uds. desempeña en el transcurso del día, como, por ejemplo, el de madre, esposo, estudiante, hijo e hija. Indique cómo algunos de estos papeles pueden estar en conflicto con otros. Discutan cómo estos conflictos se pueden resolver de manera pacífica.
- Deje que su hijo(a) dirija al resto de la familia en un juego de comunicación no verbal. Haga que los miembros de la familia usen gestos, expresiones faciales y comportamientos—pero no palabras—para comunicar distintos mensajes.
- Haga que su hijo le explique a Ud. y al resto de la familia lo que es la escucha reflexiva. Juntos, practiquen la escucha reflexiva al tomar decisiones en conjunto.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener relaciones positivas con las personas que forman parte de su vida. Gracias por apoyar nuestro trabajo de 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