

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) adolescente está aprendiendo ciertas habilidades específicas que lo ayudarán a prepararse para la independencia y la madurez. Nos enfocaremos en habilidades para la salud social, la salud mental-emocional y para la salud total. Además, investigaremos los procesos necesarios para tomar decisiones responsables y fijarse metas personales.

Estas son algunas de las cuestiones que investigará su hijo(a) adolescente al estudiar este capítulo: *¿Cómo puedo desarrollar habilidades que me ayudarán a tomar decisiones más saludables e informadas? ¿Cuál es la relación entre la autoestima y la salud? ¿Por qué se necesita práctica para tomar decisiones saludables? ¿Cómo puedo fijarme metas saludables y trabajar para lograrlas?*

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:

- Pídale a su hijo(a) adolescente que le explique qué son las técnicas o habilidades para rehusarse. Anímele a identificar situaciones en las que debe decir que no a una conducta de alto riesgo. También, hágale de situaciones en su propia vida en las que ha tenido que negarse a actividades que comprometen sus valores.
- Pídale a su hijo(a) que le explique los seis pasos del proceso de toma de decisiones. Anímele a que aplique el proceso a un problema actual o a un dilema que requiere una decisión.
- Anime a su hijo(a) a identificar varias metas de corto y largo plazo. Conversen sobre la importancia de esas metas y vean qué es lo que puede hacer su hijo(a) para alcanzar esas metas.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar las habilidades requeridas para tomar decisiones saludables. Gracias por contribuir a 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