

Estimados Padres o Tutores,

En su clase de salud, su hijo(a) adolescente actualmente está aprendiendo sobre los beneficios para la salud de una buena condición física. Nuestra propuesta es que el nivel de condición física de una persona afecta los tres lados del triángulo de la salud-físico, mental, emocional y social. Dado que el estilo de vida del estadounidense típico no es tan activo como lo era hace 50 años, los estudiantes aprenderán que el ejercicio físico tiene efectos positivos en el corto y en el largo plazo.

Estas son algunas de las cuestiones que investigará su hijo(a) adolescente mientras estudiamos este capítulo: *¿Cómo es que la buena condición física tiene beneficios para los tres lados del triángulo de la salud? ¿Cuáles son los componentes de la buena condición física? ¿Cómo influye el ejercicio en mi nivel de condición física? ¿Cómo puedo aumentar mi actividad física durante un día normal? ¿Cómo puedo determinar mi meta de frecuencia cardíaca? ¿Cuál es la diferencia entre el ejercicio aeróbico y anaeróbico? ¿Cuáles son los componentes de una sesión de ejercicio?*

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

- Pídale a su hijo(a) adolescente que le describa sus actividades físicas durante la semana pasada; luego descríble las suyas. Conversen sobre los beneficios para la salud de las actividades en las que han participado y los factores que les han impedido ejercitarse con mayor frecuencia.
- Pídale a su hijo(a) que le explique cómo el ejercicio es beneficioso para la salud mental y social de una persona. Hagan una lista juntos de las actividades físicas en las que la familia participa con regularidad. Conversen sobre las formas en que pueden mejorar los hábitos que Ud. y su hijo practican con respecto a la condición física.
- Uno de cada tres estadounidenses está excedido de peso. Con su hijo(a), busquen anuncios de programas dietéticos o equipos para hacer ejercicio que prometan resultados espectaculares. Discutan las afirmaciones que hacen estos anuncios y analícenlas para ver si son correctas.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener hábitos sanos en lo que respecta a la condición física. 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