

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está aprendiendo sobre los beneficios de alcanzar un buen estado físico y mantenerlo. Una parte fundamental de este tema de estudio es desarrollar la capacidad de cada estudiante para diseñar un programa de ejercicio adecuado a él o ella como individuos. Nuestro enfoque es que, aunque no todos los adolescentes quieran ser atletas, todos pueden beneficiarse de una buena condición física.

Estas son algunas de las cuestiones que investigará su hijo(a) adolescente mientras estudiamos este capítulo: *¿Cómo puedo escoger actividades y deportes que mejoren mi salud y condición física en general? ¿Cuáles son las medidas básicas para medir mi condición física basado en mi destreza física? ¿Cómo evito lesionarme al hacer ejercicio? ¿Qué debo saber sobre la ropa y el equipo adecuado para los deportes y el ejercicio?*

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:

- Converse con su hijo(a) adolescente sobre diversas actividades y deportes en los que pueden participar juntos-y, de ser posible, con otros miembros de la familia. Hagan un plan para incorporar una o ambas actividades en la agenda familiar.
- Pídale a su hijo(a) que le describa tres lesiones que pueden ocurrir al hacer ejercicio. Discutan cómo se pueden evitar esas lesiones observando ciertas medidas de seguridad y utilizando ropa y equipo adecuados.
- Ayude a su hijo(a) a llevar la cuenta del tiempo que dedica a la actividad física durante una semana. Luego, evalúe su nivel de actividad y, si es necesario, ayúdelo a hacer cambios para mejorar su salud total.

Por favor, organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a mantener hábitos sanos de acondicionamiento físico. 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