

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está estudiando sobre la salud mental. La definición de “salud mental” es compleja, pero en general se puede decir que la salud mental es la capacidad de aceptarse y gustarse uno mismo y de adaptarse y hacer frente a las emociones, las exigencias y los cambios de la vida diaria. Al estudiar este capítulo, los alumnos aprenderán sobre los distintos niveles de salud mental y como estos niveles están relacionados con la autoestima.

Estas son algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar mientras estudiamos este capítulo: *¿Qué significa la salud mental, además del hecho de no tener una enfermedad mental? ¿Cuáles son las necesidades humanas básicas? ¿Qué factores influyen en la personalidad? ¿Qué son las hormonas, y cómo afectan el cuerpo y las emociones? ¿Cómo puedo aprender a controlar mis emociones?*

Durante la adolescencia, los jóvenes frecuentemente se preocupan por los cambios físicos y emocionales que ellos y sus contemporáneos están experimentando. Muchos jóvenes enfrentan por primera vez cuestiones difíciles relacionadas con la salud mental. 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:

- Participe en una actividad cooperativa con su hijo(a), como planear una comida o cambiar la disposición de una habitación. Propónganse hacerse mutuamente comentarios sinceros y alentadores.
- Pídale a su hijo(a) que haga una tabla que explique la jerarquía de las necesidades de Maslow. Pregúntele cuáles de estas necesidades son más importantes para él o ella. A su vez, exprese cuáles son las necesidades más importantes para Ud. Conversen sobre las semejanzas y diferencias entre las necesidades suyas y las de su hijo(a).
- Pídale a su hijo(a) que le explique la afirmación de que “las emociones no son ni positivas ni negativas”. Hable con él o ella sobre diversas maneras sanas de expresar las emociones. Hagan una lista de éstas y fijenla en el refrigerador como recordatorio para toda la familia.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a desarrollar y mantener hábitos mentales sanos. 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