

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud, su hijo(a) está estudiando un capítulo que se enfoca en el estrés. Definimos el “estrés” como la reacción del cuerpo y la mente a los acontecimientos de cada día. Los estudiantes a menudo se sorprenden cuando aprenden que no todo el estrés es malo, y que algunos tipos de estrés nos ayudan a ser miembros más productivos de la sociedad.

Estas son algunas de las cuestiones que su hijo(a) va a investigar mientras estudiamos este capítulo: *¿Cuáles son los distintos tipos de estrés? ¿Cómo es que el estrés puede ser beneficioso? ¿Cómo afecta el estrés a la salud física, mental y emocional, y social de una persona? ¿Cómo usa la gente los mecanismos de defensa para hacer frente al estrés? ¿Qué hábitos puede desarrollar una persona para manejar el estrés?*

Mientras que estudian sobre el estrés, los estudiantes tendrán la oportunidad de aprender estrategias de vida positivas, tales como la administración del tiempo, que les ayudarán a controlar el estrés durante toda su vida. 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) que le explique porqué el estrés es necesario. Hable sobre el estrés que experimenta en su propia vida y sobre maneras positivas de controlarlo. Identifique las fuentes de estrés que Ud. comparte con su hijo(a).
- Ayude a su hijo(a) a hacer un horario de sus actividades para la semana próxima. Trabajen juntos para establecer prioridades y resolver los conflictos del tiempo, si es necesario.
- Participen juntos en una actividad para aliviar el estrés, como ver una película cómica o dar un paseo por un parque cercano o una reserva natural. Mantengan una lista de sugerencias para disminuir el estrés en un lugar donde toda la familia la pueda ver.

Por favor organice otras actividades que Ud. crea que ayudarán a su hijo(a) a aprender el valor de manejar el estrés. 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