

# A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando el tema de la salud total y el bienestar. Este tema comprende tres aspectos de la salud: el físico, el mental/emocional y el social.

Algunos asuntos que su hijo(a) va a investigar incluyen: *¿Qué necesito hacer para estar saludable? ¿Qué efecto tiene mi salud en la manera en que me veo a mi mismo(a)? ¿Cómo puedo hacer decisiones sabias? ¿Cómo es que mis decisiones afectan a mi salud? ¿Por qué es importante tener metas? ¿De qué manera establezco y logro mis metas?* y muchos más. Con su ayuda, su hijo(a) puede explorar estas cuestiones con confianza y obtener soluciones satisfactorias.

Para reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor tomen unas horas para llevar a cabo una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Conversen con su hijo(a) sobre las buenas costumbres que Uds. practican para cuidar de su salud física, mental/emocional y social. Analicen como estos tres aspectos de la salud influyen en su salud total y su bienestar.
- Cuentenle a su chico(a) una historia sobre alguien que representa una influencia positiva en sus vidas.
- Hablen sobre las metas que cada uno de Uds. desea lograr. Platiquen sobre los pasos que pueden seguir para acercarse a éstas.
- Inviten a su niño(a) a que participe con Uds. en una actividad saludable. También piensen sobre otras oportunidades que tendrán en el futuro, de participar juntos en actividades que beneficien su salud física, mental/emocional o social.

Por favor envuélvanse en otras actividades que Uds. crean que ayudarán a su hijo(a) a conservar su salud total y su bienestar. Muchas gracias por su atención. Sientanse libres de ponerse en contacto conmigo.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud