

## A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando la salud social y emocional. Los temas incluyen las relaciones con amigos y familiares, y las facilidades necesarias para hablar y escuchar, para manejar el estrés y para prevenir y resolver conflictos.

Algunas cuestiones que su hijo(a) considerará son: *¿Cómo puedo enfrentarme con la presión de amigos negativa? ¿Cómo me ayudan a solucionar problemas de familia, a manejar el estrés y a resolver conflictos las habilidades de expresarme con cortesía y de escuchar atentamente?* y muchas más. Con su ayuda, su chico(a) puede proceder con confianza y encontrar respuestas satisfactorias.

Para reforzar y enriquecer nuestro trabajo, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para completar por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Hablen con su chico(a) sobre las cualidades de un buen amigo. Con su hijo(a) hagan un cartel titulado “Para tener un buen amigo, sé buen amigo.” Debajo del título, escriban una lista de sugerencias sobre cómo actuar, hablar y escuchar para atraer y conservar buenos amigos.
- Hagan un “tiempo de familia” diario. Permitan que todos los miembros de la familia se turnen para decidir lo que harán juntos en estas sesiones, como, por ejemplo, dar un paseo, jugar un juego o hablar sobre un problema que puedan resolver juntos.
- Separen un sitio en la casa donde todos los miembros de la familia pueden ir a sentarse tranquilos cuando sienten estrés, para relajarse sin que nadie los moleste. Explíquense a todos por qué deben respetar los deseos de los demás de estar en ese sitio. Pregúntenle por qué es bueno tener un “sitio tranquilo.”

Por favor, empleen otras actividades que Uds. consideren que ayuden a su hijo(a) a enfrentarse con la presión de amigos y con sus problemas de a diario. Gracias por su atención. Como siempre, ponganse en contacto conmigo si desean obtener más información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud