

## A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando las drogas, el tabaco y el alcohol. Los temas incluyen el uso correcto de las medicinas, los efectos del tabaco y el alcohol en el cuerpo, los peligros de abusar drogas, la adicción, los programas de recuperación, y distintos métodos de evitar sustancias que perjudican la salud.

Algunos asuntos que su hijo(a) va a examinar son: *¿Cómo puedo usar las medicinas con seguridad? ¿Cómo afecta el fumar cigarrillos al cuerpo? ¿Qué efectos tienen las bebidas alcohólicas en la salud? ¿Qué estrategias puedo usar para evitar las drogas, el tabaco y el alcohol?* y muchos más. Con su ayuda, su chico(a) puede proceder con confianza hasta encontrar respuestas que le permitan hacer decisiones importantes durante toda su vida.

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

- Hablen con su chico(a) sobre los procedimientos seguros que Uds. siguen al usar medicinas—las que necesitan recetas y las que no. Estudien juntos la etiqueta de una medicina que no necesita receta.
- Conversen con su niño(a) sobre los efectos físicos y mentales del tabaco, el alcohol y las drogas. Analicen distintas estrategias para rechazar estas sustancias.
- Compartan con su hijo(a) sus propias experiencias rechazando ofertas de tabaco, alcohol, y drogas. Piensen sobre alternativas sanas al uso de estas sustancias.

Por favor, participen en otras actividades que Uds. crean que puedan ayudar a su hijo(a) a desarrollar la facilidad de rechazar las drogas, el tabaco, y el alcohol. Muchas gracias por su atención. Como siempre, ponganse en contacto conmigo si desean más información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud