

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores,

Su hijo(a) adolescente ha comenzado un nuevo curso de salud. Definimos el término salud como una combinación de bienestar físico, mental/emocional y social, los tres lados de lo que llamamos “el triángulo de la salud”. Los estudiantes aprenderán como hacerse responsables de su propia salud a través del desarrollo, de hábitos que ayuden a balancear el triángulo de la salud y a conseguir el bienestar en estas tres áreas de la salud. Finalmente, ellos aprenderán a evitar riesgos innecesarios contra la salud. Nosotros definimos el término bienestar como un estado de salud total que comprende hábitos regulares que conllevan resultados positivos a lo largo del tiempo.

Algunos asuntos que su hijo(a) adolescente va a investigar son: *¿Qué significa ser saludable? ¿Cómo puedo mantener balanceada mi salud física, mental/emocional y social? ¿Cómo la herencia y el medio ambiente afectan la salud? ¿Por qué debo chequear mi estado de salud? ¿Qué medidas debo tomar para estar a cargo de mi propia salud? ¿Cómo puedo evitar riesgos contra mi salud?*

Su participación en la educación de su adolescente en temas de salud es importante. Con el fin de ayudarles a Uds. a reforzar el trabajo de la clase, estaré enviándoles este tipo de carta cada vez que estudiemos un tema importante. En cada carta voy a sugerirles algunas actividades familiares apropiadas que Uds. y su hijo(a) pueden hacer juntos. Por favor, en las próximas semanas, tómense algunas horas para completar una o más de las siguientes actividades, con su hijo(a):

- Hagan una lista de las características hereditarias en su familia que puedan afectar las decisiones que Uds. tomen sobre la salud. Por ejemplo: ¿Hay una historia de enfermedades del corazón en su familia? ¿Una historia de cavidades dentales? ¿Una historia de ciertos tipos de cáncer? Además, anoten los aspectos positivos, como un sistema de inmunidad fuerte, la ausencia de problemas cardíacos, etcétera.
- Envuelvan a toda la familia en la investigación de los pasos positivos que su familia puede tomar con el fin de que eviten participar en la contaminación del aire, el agua y cualquiera otra forma de contaminación ambiental.
- Revisen y evalúen los anuncios comerciales de la radio, la televisión y las revistas, para que puedan determinar si los mismos promueven conductas positivas o negativas en relación a la salud. Identifiquen los aspectos relacionados con la salud que hayan en cada uno de los anuncios.
- Conversen sobre posibles formas en que Uds. se puedan ayudar entre sí, para mejorar su salud.

Por favor, siéntanse libres de involucrarse en otras actividades que Uds. consideren que puedan motivar a su hijo(a) a desarrollar buenos hábitos de salud y bienestar para el resto de su vida. Muchas gracias por su apoyo al trabajo escolar. Pueden contactarme para mayor información, cuando así lo deseen.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud