

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, en la clase de salud de su hijo(a) estamos estudiando las enfermedades no contagiosas, esas enfermedades que no se transmiten de una persona a otra. Estamos estudiando las enfermedades cardíacas, cómo estas lesionan al cuerpo y cómo se pueden tratar y prevenir. Después estudiaremos el cáncer, qué es, cómo es tratado y cuáles hábitos pueden ayudar a prevenirlo. Una lección sobre las alergias y el asma enfocará como la gente maneja estas situaciones. Concluiremos nuestro estudio con otras enfermedades no contagiosas como la artritis, diabetes y la enfermedad de Alzheimer y con una investigación sobre las diferentes opciones para el tratamiento de las mismas.

Algunos de los asuntos que su hijo(a) adolescente va a investigar incluyen: *¿Qué es una enfermedad cardíaca y como ésta puede lesionar al cuerpo? ¿Qué puedo hacer para evitar las enfermedades cardíacas? ¿Cuáles son unas de las causas del cáncer y qué puedo hacer para evitarlo? ¿Qué son las alergias y como son tratadas? ¿Cómo las personas que tienen asma manejan su situación? ¿Qué es la enfermedad de Alzheimer y cómo la gente maneja esta situación?*

Nuestro énfasis en el tema de las enfermedades no contagiosas será en el aprendizaje de los aspectos de estas enfermedades y cómo los estilos de vida saludables pueden ayudar a prevenirlas o a disminuir sus efectos.

Con el fin de reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor, tómense unas horas en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades, con su hijo(a):

- Los alimentos bajos en grasa y altos en fibra reducen el riesgo de enfermedades cardíacas y cáncer. Hagan juntos una lista de esta clase de alimentos para comprarlos la próxima vez que vayan a la tienda de comestibles. Quizás quieran Uds. involucrar a toda la familia en la decisión relacionada con la compra de estos alimentos.
- Busquen en la guía telefónica el nombre de organizaciones o agencias en su comunidad que ayudan a la gente a manejar las enfermedades no contagiosas. Tales organizaciones pueden incluir la “American Heart Association” (Asociación contra las enfermedades cardíacas), la “American Cancer Society” (la Sociedad contra el cáncer) y la “American Diabetes Association” (Asociación contra la diabetes). Anime a su hijo(a) a contactar una de estas organizaciones para obtener información que su familia pueda usar.
- Conversen con su hijo(a) sobre la historia de la salud de la familia relacionada con enfermedades no contagiosas. Por ejemplo, ¿hay una historia de enfermedades cardíacas, un tipo especial de cáncer, asma, alergias? Conversen sobre lo que Uds. y su hijo(a) pueden hacer para reducir al mínimo los chances de contraer estas enfermedades.

Por favor, siéntanse libres de involucrarse en otras actividades que Uds. consideren que puedan motivar a su hijo(a) a desarrollar un mejor entendimiento de estas enfermedades. Gracias por su apoyo al trabajo escolar. Como siempre, pueden contactarme cuando así lo deseen.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud