

## A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, en la clase de salud, estamos estudiando la responsabilidad personal y el procedimiento de toma de decisiones. Los estudiantes aprenderán como asumir responsabilidad por su salud personal, como reconocer y manejar buenos hábitos de salud y como cambiar los hábitos dañinos. Estudiaremos como la conducta afecta nuestra salud y como evitar los riesgos innecesarios. Conversaremos sobre como tomar decisiones responsables. Finalmente, examinaremos el valor que existe en la determinación de metas a corto plazo y a largo plazo.

Algunos de los asuntos que su hijo(a) adolescente va a investigar incluyen:  
*¿Qué significa ser responsable? ¿Qué responsabilidad tengo con mi propia salud y la salud de los demás? ¿Cómo puedo adquirir buenos hábitos de salud y cambiar los hábitos dañinos? ¿Qué es una conducta riesgosa y qué son los riesgos acumulativos? ¿Qué clase de decisiones afectan mi salud? ¿Cómo mis valores afectan mis decisiones? ¿Cuál es el beneficio de establecer metas a corto plazo y a largo plazo?*

Su ayuda y motivación son importantes. Por favor, en las próximas semanas, tómense algunas horas para completar una o más de las siguientes actividades, con su hijo(a):

- Después de ver juntos un programa de televisión favorito, conversen sobre las decisiones tomadas por algunos de los protagonistas y las consecuencias de sus decisiones.
- Organicen un equipo de primeros auxilios para su casa y su carro.
- Conversen sobre los hábitos que cada uno de Uds. tienen. Hagan una lista de los hábitos dañinos y comprométanse mutuamente a ayudarse para cambiar esos hábitos.
- Ayuden a su hijo(a) a obtener y mantener sus récords de inmunización y a establecer con regularidad exámenes físicos, dentales y de la vista.
- Hablen y comparen los valores que ejercen mayor influencia en las decisiones que cada uno de Uds. toman. Conversen sobre el origen de estos valores y por qué éstos son importantes.

Por favor, siéntanse libres de involucrarse en otras actividades que Uds. consideren que puedan motivar a su hijo(a) a ser un adulto más responsable y a mejorar sus habilidades para tomar decisiones. Gracias por su apoyo al trabajo de la clase. Como siempre, pueden contactarme para mayor información, cuando así lo deseen.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud