

Estimados Padres o Tutores,

En la clase de salud estamos estudiando el tema de la buena condición física y el control del peso. El término buena condición física se refiere a la habilidad de poder manejar el trabajo y los juegos físicos de la vida diaria sin cansarse extremadamente. Vamos a conversar sobre el papel que juega el ejercicio aeróbico y anaeróbico en la formación de la fortaleza y flexibilidad del cuerpo. Luego, estudiaremos el sistema circulatorio y como funciona. Hablaremos sobre como la dieta y el ejercicio ayudan a asegurar la buena salud del corazón y los vasos sanguíneos. Posteriormente, exploraremos como los huesos y los músculos trabajan juntos para permitir el movimiento. Cada estudiante utilizará este conocimiento para planear un programa de acondicionamiento físico personal. Finalmente, estudiaremos métodos seguros para el manejo del propio peso a través de la dieta y el ejercicio. Como el manejo del peso es a menudo un asunto importante para los adolescentes, esta sección final hará énfasis en el peligro de las dietas extremas y los trastornos alimenticios.

Algunos de los asuntos que su hijo(a) adolescente va a investigar incluyen: *¿Qué significa tener una buena condición física? ¿Qué tipo de actividades me pueden ayudar a mantenerme en buena condición física? ¿Cómo puedo mantener saludables mis sistemas circulatorio, óseo y muscular? ¿Qué debo de tener en cuenta cuando planifique mi programa personal de acondicionamiento físico? ¿Cómo puedo saber cuál es un peso saludable para mí? ¿Cuáles son los síntomas de trastornos alimenticios?*

Para algunos adolescentes, una “buena condición física” significa únicamente que el cuerpo luzca delgado, atractivo y saludable. Sin embargo, los beneficios de un buen acondicionamiento físico son mucho más que el bienestar físico. Tal y como ellos van a aprender en esta unidad de estudio, una buena condición física contribuye, además, a la salud mental, emocional y social. Por ejemplo, aumenta el autoestima, reduce el estrés, mejora la actividad mental e incrementa la eficiencia.

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):

- Trabajen juntos para desarrollar y comenzar un plan de ejercicios compartido. Una caminata rápida o un paseo en bicicleta pueden proporcionar ejercicio y tiempo privado para conversar sobre los acontecimientos del día.
- Planifiquen y preparen juntos una comida que incluya alimentos saludables, nutritivos y bajos en grasa. Por ejemplo, hagan una comida de pasta o pescado acompañada de buenas raciones de vegetales y frutas frescas y productos lácteos de bajo contenido graso.
- Conversen sobre tópicos relacionados con el peso y como se pueden ayudar mutuamente para tener actitudes saludables en relación al peso.

Por favor, siéntanse libres de involucrarse en otras actividades que Uds. consideren que puedan motivar a su hijo(a) para desarrollar, para toda la vida, hábitos de ejercicio regular, nutrición saludable y manejo sin riesgos de su peso. Gracias por su apoyo al trabajo escolar. Como siempre, pueden contactarme para mayor información, cuando así lo deseen.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud