

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, nuestra clase de salud está estudiando los deportes y la preparación física. Su hijo(a) adolescente aprenderá sobre los beneficios de los deportes individuales y en equipo. Examinaremos metas y técnicas para la preparación física y por qué los mismos son importantes para ponerse en forma y evitar lesiones. Finalmente, conversaremos sobre la importancia de balancear la vida de la escuela, los deportes y el hogar.

Algunos de los asuntos que su hijo(a) adolescente va a investigar incluyen: *¿Cuál es el papel que desempeñan los deportes en un estilo de vida saludable? ¿Cómo puedo seleccionar cuáles deportes jugar? ¿Cuáles son algunos de los beneficios de las competiciones? ¿Cómo puede la nutrición afectar mi nivel de actuación? ¿Cómo puedo evitar lesiones deportivas? ¿Cuáles técnicas me pueden ayudar a ponerme en forma sin hacer más de lo que debo? ¿Cómo el mantenimiento de récords puede ayudarme a obtener mis metas? ¿Cómo puedo determinar si he obtenido un buen balance entre todas las actividades de mi vida?*

La participación en deportes, ya sean individuales o en equipo, pueden resultar en un buen acondicionamiento físico para toda la vida. Además, los deportes pueden aumentar valores tales como el compromiso, la cooperación y la responsabilidad. Sin embargo, algunas veces, los adolescentes tienen dificultad en balancear los deportes con sus demás intereses y responsabilidades. Trabajando juntos, podemos ayudar a su hijo(a) adolescente a obtener un balance saludable.

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

- Elijan un deporte en el que Uds. puedan participar conjuntamente, como alpinismo, bicicleta, correr, natación. Esta actividad les proporcionará, además de ejercicio saludable, tiempo privado para conversar.
- Visiten un supermercado y chequeen la sección de bebidas deportivas. Comparen las etiquetas. ¿En qué se parecen y en qué difieren? ¿Por qué se llaman bebidas deportivas?
- Converse con su hijo(a) sobre los deportes que Ud. jugaba cuando tenía su edad. ¿En cuáles aspectos su actitud hacia los deportes es la misma y en cuáles ha cambiado? ¿Hay algunos deportes que ahora se juegan de manera diferente a como se jugaban cuando Ud. tenía su edad?
- Conversen sobre las responsabilidades y actividades que tanto Ud. como su hijo(a) tienen en sus vidas diarias. Hablen sobre las posibles maneras de balancear estos aspectos. ¿Le gustaría a Ud. mejorar el balance? ¿Si es así, cómo lo haría?

Por favor, siéntanse libres de involucrarse en otras actividades que Uds. consideren que podrían motivar a su hijo(a) a desarrollar un interés saludable en los deportes y en el acondicionamiento físico. Gracias por su apoyo al trabajo escolar. Como siempre, pueden contactarme para mayor información, si así lo desean.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud