

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, en la clase de salud de su hijo(a) estamos estudiando la salud mental y emocional. Estamos definiendo la salud mental como la habilidad de manejar, en una forma razonable, las tensiones y los cambios de la vida diaria. Los estudiantes comienzan con el aprendizaje sobre las formas apropiadas para desarrollar buenos hábitos de salud mental. Luego, exploraremos los beneficios y la importancia de una alta autoestima. Nuestra investigación incluirá el aprendizaje de métodos para manejar el estrés. Finalmente, los estudiantes examinarán los desórdenes mentales y las fuentes de ayuda para problemas mentales y emocionales.

A través del estudio de los varios aspectos de la salud mental y emocional, su hijo(a) adolescente investigará asuntos importantes que incluyen: *¿Cómo puedo saber si tengo buena salud mental? ¿Por qué me siento de esta manera acerca de mí mismo(a)? ¿Cuáles circunstancias en mi vida me pueden estar causando estrés y como puedo manejarlo? ¿Cómo puedo saber si un problema emocional es serio? ¿Qué causa los problemas mentales? ¿Cómo puedo saber cuándo pedir ayuda? ¿Cuál es mi responsabilidad con amigos que estén en problemas?*

Estos asuntos son un reto y los mismos pueden ser mejor explorados durante la época, algunas veces tormentosa, de la adolescencia. Es durante esta época que se forman, para toda la vida, los hábitos de salud mental.

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):

- Juntos exploren su hogar. ¿Tienen Uds. un lugar donde la familia puede relajarse? Si no, trabajen conjuntamente para crear un lugar como éste.
- Pregúntenle a su chico(a) y a otros miembros de la familia el nombre de alguna persona que ellos admiran. Pregúntenles cuáles cualidades ellos consideran que hace a esa persona atractiva. Conversen sobre alguna persona que Uds. tienen en gran estima y sobre las cualidades de esa persona que Uds. admiran.
- Conversen con su hijo(a) sobre situaciones que cada uno de Uds. encuentran estresantes. Compartan entre sí, información sobre como manejar el estrés positivamente.
- La adolescencia es, a menudo, una época de estrés mental y emocional. Estimulen a su hijo(a) a compartir y a discutir sus problemas emocionales con Uds. Estén preparados para ofrecer apoyo y aliento y el beneficio de haber sido Uds. adolescentes una vez.

Por favor, siéntanse libres de involucrarse en otras actividades que Uds. consideren que puedan motivar a su hijo(a) adolescente a desarrollar, para toda la vida, hábitos que promuevan buena salud mental y emocional. Como siempre, pueden contactarme para mayor información, cuando así lo deseen.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud