

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

Su hijo(a) ha comenzado un nuevo curso de salud. La “salud” que vamos a estudiar quiere decir mucho más que la ausencia de enfermedad o el mantenimiento de un cuerpo sano. Estar saludable también significa sentirse satisfecho de sí mismo y llevarse bien con los demás. Esto constituye la salud física, mental/emocional, y social—los tres lados del “triángulo de la salud”.

Durante las próximas semanas, los estudiantes van a aprender como equilibrar su triángulo de la salud para conseguir el bienestar. Estamos usando el término *bienestar* para referirnos a un estado de salud total. Los estudiantes van a aprender la importancia de hacerse responsables por su propia salud. Vamos a estudiar juntos las maneras en que ellos pueden hacer esto—estableciendo metas para sí mismos y haciendo decisiones juiciosas.

Algunos asuntos que su hijo(a) va a investigar al comienzo de este curso son: *¿Qué significa el bienestar? ¿Qué necesito saber para estar saludable? ¿Cómo puedo desa-rrrollar hábitos que mejoren mi salud? ¿Cómo es que mis decisiones afectan mi salud? ¿Por qué necesito establecer metas para la salud?*

Su participación en la instrucción de su hijo sobre la salud es importante. Los adolescentes se guían por las acciones de los mayores. Demostrando hábitos saludables y positivos, Uds. refuerzan lo que aprenden en el curso de la salud. Para ayudarles a realizar esto, les mandaré una carta como ésta sobre cada tema importante que estudiemos en la clase. En las cartas, se les sugerirán actividades apropiadas que Uds. y su hijo(a) pueden realizar juntos. Para comenzar este proceso, por favor hagan planes para completar una o más de las siguientes actividades con su chico(a):

- Díganle a su hijo(a) que dibuje un triángulo y les explique lo que significa un triángulo de la salud equilibrado. Hablen sobre el equilibrio del triángulo de su hijo(a) y del suyo.
- Visiten un centro comercial (“mall”) y siéntense a observar a la gente que pasa. Animen a su chico(a) a notar y comentar sobre las personas que demuestran características saludables, como una postura correcta o una sonrisa feliz. Ayuden a su hijo(a) a comprender que el bienestar es más que estar en forma.
- Envuélvanse en una actividad saludable con su hijo(a), como jugar al aire libre o dar una caminata. Explíquenle como esto contribuye tanto a la salud emocional y social como a la física.

Por favor, planeen otras actividades que Uds. crean que ayudarán a su hijo(a) a desa-rrrollar y mantener costumbres saludables. Muchas gracias por apoyar el trabajo de la clase. Siéntanse libre de ponerse en contacto conmigo para revisar la educación de salud de su hijo(a).

Atentamente,

Maestro(a) de Salud