

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando las enfermedades no contagiosas. Específicamente, vamos a investigar las causas, los síntomas, y el tratamiento de las alergias, la artritis, el asma, el cáncer, la diabetes y las enfermedades cardíacas. Ya que las cuatro causas principales de muerte en Estados Unidos son las enfermedades no transmisibles, nuestra investigación de éstas es especialmente importante.

Algunos asuntos que su adolescente va a estudiar son: *¿Por qué vienen de familia algunas enfermedades? ¿Puedo hacer algo para prevenir la enfermedad del corazón? ¿Qué puedo hacer para evitar el cáncer? ¿Qué es el asma? ¿Son sólo los ancianos los que padecen de artritis?* y muchos más.

A través de este capítulo, haremos énfasis en la comprensión de los datos de cada enfermedad y en llevar un estilo de vida que ayude a prevenir o disminuir los efectos de estas enfermedades. Nuestro enfoque es directo y positivo.

Para reforzar y enriquecer el trabajo escolar, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para realizar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Conversen con su hijo(a) sobre cualquier enfermedad que sea hereditaria en su familia.
- Explíquense a su hijo(a) que muchas enfermedades no contagiosas se desarrollan a través del tiempo como consecuencia del estilo de vida de la persona. Enséñenle que las decisiones que él haga ahora pueden evitar el comienzo de estas enfermedades en el futuro.
- En familia, piensen sobre cambios que pueden hacer en su modo de vivir para disminuir el riesgo de tener enfermedades relacionadas con el estilo de vida.
- Hagan ejercicio con su hijo(a). Den una caminata o practiquen un deporte. Recuérdenle que el ejercicio es esencial para mantenerse saludable.

Si lo desean, envuélvanse en otras actividades que Uds. consideren que ayuden a su adolescente a obtener un entendimiento más amplio de las enfermedades no contagiosas. Pongan de realce los beneficios de un estilo de vida sano, que incluye una dieta balanceada y bastante ejercicio. Gracias por apoyar nuestro trabajo de clase.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud