

## A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando los efectos del alcohol en el cuerpo humano y el desarrollo del alcoholismo. Vamos a concluir enfatizando los beneficios de no beber.

Algunos asuntos que su adolescente investigará son: *¿Por qué frecuentemente hacen el ridículo y tienen dificultad al caminar y al hablar las personas que han estado bebiendo? ¿Cómo se puede saber cuando una persona es alcohólica? ¿Si conozco a alguien que tiene problemas con el alcohol, cómo puedo ayudarle? ¿Cómo puedo divertirme sin beber alcohol?* y otros más.

Mientras contesta estas preguntas, su muchacho(a) desarrollará un entendimiento total de los riesgos del uso del alcohol y los beneficios de mantenerse libre de él. Los riesgos de usar el alcohol, desde los accidentes automovilísticos hasta el alcoholismo, son muchos. A pesar de esto, muchos adolescentes se sienten coaccionados—por sus amigos y por los anuncios—a experimentar con el alcohol. Nuestro curso ayudará a los estudiantes a resistir la presión de los amigos y a enfocar en actividades, en las cuales el alcohol no forma parte.

Para reforzar y enriquecer nuestro trabajo escolar, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para llevar a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Pónganse a la disposición de su hijo(a) para hablar y contestar sus preguntas sobre el uso del alcohol.
- Pregúntele a su hijo(a) lo que ha aprendido sobre los efectos del alcohol—inclusive de uno o dos tragos solamente—sobre la coordinación motora. Por ejemplo, ¿cómo afecta el alcohol la habilidad de una persona para montar bicicleta o para participar en deportes?
- Visiten la biblioteca y localicen un artículo sobre el consumo del alcohol. Léanlo por separado y analícenlo juntos.
- Miren varios anuncios de revistas para productos alcohólicos. Pídanle a su chico(a) que identifique los métodos que la industria de bebidas alcohólicas utiliza para influir al público a que compre sus productos.
- Ayuden a su hijo(a) a desarrollar la habilidad de resistir la influencia de otros a que beba, simulando situaciones en que él se pueda encontrar.

Por supuesto, continúen empleando otros modos que Uds. crean que ayuden a su hijo(a) a mantenerse libre del alcohol. Sus consejos y ejemplos son imprescindibles para esto. Gracias por apoyar el trabajo de la clase. Cómo siempre, pónganse en contacto conmigo si desean más información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud