

## A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

Pocos temas son tan importantes para los adolescentes como el que estamos estudiando actualmente en la clase de salud: “el lucir y el sentirse bien”. Específicamente los estudiantes están investigando modos de mantener saludables la piel, el pelo, las uñas, la boca, los dientes, los ojos y los oídos. También están aprendiendo sobre la importancia de la buena postura y como lograrla.

Algunas preguntas que su hijo(a) va a contestar mientras estudiamos estos temas son:  
*¿Por qué me salen barros y granitos en la cara? ¿Cómo puedo evitar el mal aliento?  
 ¿Cuál es la manera correcta de limpiarme los oídos? ¿Por qué los adultos siempre quieren que me pare y me siente derecho(a)?*

Estas cuestiones y otras similares son muy personales y a veces inquietantes. Vamos a analizarlas de una manera directa y positiva que respete la privacidad y evite avergonzar a su hijo(a), pero que le dé información bien fundamentada y práctica que lo(la) estimule a vivir de un modo saludable.

Su ayuda y aliciente son imprescindibles. Para reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor tomen unas horas para llevar a cabo una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Pregúntele a su hijo(a) que problemas con su apariencia le preocupan más.
- Vayan a la biblioteca con su hijo(a) y comiencen una investigación sobre un problema de salud o apariencia que moleste a su chico(a). Localicen artículos que traten sobre el problema y apoyen los esfuerzos de su hijo(a) para resolverlos.
- Díganle a su hijo(a) que les acompañe a la bodega o farmacia. Hablen sobre los tipos de ingredientes que contienen varios productos. Comparen las ventajas y desventajas de distintos productos para el cuidado personal.
- Examinen algunos anuncios de revistas y analicen los métodos que emplean los anunciantes para persuadir a los adolescentes a que usen sus productos para el cuidado personal. Ayuden a su chico(a) a reconocer la influencia que tiene la imagen corporal en los anuncios dirigidos a los adolescentes.

Por favor, empleen otras actividades que Uds. crean que ayuden a su hijo(a). Sobre todo, animen a su muchacho(a) durante una etapa de la vida que puede ser difícil. Pueden ponerse en contacto conmigo para obtener más información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud