

A los Padres: Carta y Actividades

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando la salud mental y emocional. Definimos como buena salud emocional y mental, su capacidad para aceptarse así mismo(a), aceptar a otros, adaptarse, manejar las emociones y hacer frente a los problemas y retos que Ud. encuentre en la vida. Las personas con mentes sanas tienen una actitud positiva y están contentas y activas la mayor parte del tiempo. Se fijan metas que pueden alcanzar y se interesan en el bien de los demás. La salud emocional de una persona depende de la satisfacción de tres necesidades básicas—la necesidad de querer y ser querido, la necesidad de pertenecer, y la necesidad de sentirse digno.

Durante la exploración de varios aspectos de la salud mental y emocional, su adolescente investigará importantes asuntos, tales como: *¿En qué forma mis pensamientos y mi conducta afectan la manera en que me siento respecto a mí mismo(a)? ¿Cómo puedo expresar mis emociones de una manera saludable? ¿Cómo puedo utilizar mi habilidad para decir no, con el fin de evitar conductas peligrosas? ¿Qué puedo hacer para manejar el estrés en mi vida? ¿Cómo puedo saber si mis problemas son lo suficientemente serios como para pedir ayuda? ¿Si mis problemas son serios, quién puede ayudarme?* y otros más.

Estas preguntas son difíciles de contestar para todo el mundo, especialmente para la juventud. Pero es mejor preguntarlas y contestarlas durante la adolescencia. Durante esta etapa de su vida, y por primera vez, los muchachos afrontan una gran variedad de asuntos emocionales difíciles. Es también la etapa en la cual los hábitos mentales se forman para toda la vida.

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

- Comprométanse con su hijo(a) a hacer trabajo voluntario para ayudar a un grupo o individuo necesitado. Explíquenle a su chico(a) que el trabajo voluntario ayuda a satisfacer la necesidad básica de sentirnos dignos.
- Jueguen una partida de “adquirir estrés/despojar estrés” con su adolescente. Túrnense para identificar las causas del estrés y las medidas para aliviarlas.
- Hagan un mapa de la “red de apoyo” de su hijo(a). Identifiquen a familiares, amigos y demás personas a quienes su adolescente pueda acudir en momentos de aflicción.
- Pregúntenle a su chico(a) lo que significa ser un buen amigo. Conversen con él(ella) sobre las ocasiones en que ir en contra de los deseos de un amigo, puede ser de mayor beneficio para el amigo.

Como siempre, participen, en otras actividades que Uds. crean que refuercen nuestros estudios. Me siento seguro de que trabajando en conjunto podemos asistir a su adolescente a desarrollar hábitos mentales y emocionales sanos.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud