

Capítulo**1****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo está estudiando el tema de la salud total y el bienestar. Este tema comprende tres aspectos de la salud: el físico, el mental/emocional, y el social.

Algunas preguntas que considerará su hijo incluyen: *¿Qué necesito hacer para estar saludable? ¿Qué efecto tiene la manera en que me veo a mí mismo en mi salud? ¿Cómo puedo tomar decisiones responsables? ¿De qué manera afectan a mi salud las decisiones que tomo? ¿Por qué es importante tener metas? ¿De qué manera establezco y logro mis metas?* Con su ayuda, su hijo puede explorar estas preguntas con confianza y obtener respuestas satisfactorias.

Para reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para llevar a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo.

- Animen a su hijo o hija a pensar en las buenas costumbres que Uds. practican para cuidar de la salud física, mental/emocional, y social. Conversen sobre la influencia que tienen estos aspectos en la salud total y el bienestar.
- Cuenten a su hijo o hija de alguien que represente una influencia positiva en sus vidas.
- Hablen sobre las metas que cada uno de Uds. desea lograr. Platiquen sobre los pasos que pueden seguir para acercarse a éstas.
- Inviten a su hijo o hija a participar con Uds. en una o más actividades saludables. Piensen en oportunidades que desafían a las personas a tomar decisiones más saludables para mejorar la salud física, mental/emocional, y social.

Por favor participen en otras actividades que Uds. crean que ayudarán a su hijo a realizar la salud total y el bienestar. Muchas gracias por su atención. Quedo, como siempre, a su disposición.

Atentamente,

Maestro de Salud