

Capítulo**11****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, la clase de salud de su hijo(a) está aprendiendo sobre el alcohol y las drogas. Empezaremos por conversar sobre las medicinas —cómo pueden ayudar al cuerpo y cómo usarlas con cuidado. Después conversaremos sobre los efectos del uso del alcohol y el abuso a nuestro cuerpo. Nuestro siguiente tema tratará de otras drogas y cómo su abuso puede afectar la salud. Específicamente, los estudiantes aprenderán a reconocer los riesgos que el uso del alcohol y las drogas representan para nuestra salud física, mental/emocional y social. Exploraremos el sistema nervioso para ayudar a los estudiantes a entender los efectos que tienen el alcohol y las drogas en el cuerpo y conversaremos sobre las maneras de mantener sano a nuestro sistema nervioso. Concluiremos nuestro estudio del alcohol y las drogas con un examen detallado de los riesgos que el abuso de sustancias tiene en todos los aspectos de la vida. También hablaremos de las maneras en que se puede ayudar a los que son adictos.

Algunas preguntas que su hijo(a) responderá a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cuáles son los diferentes tipos de medicinas? ¿Cuál es el uso adecuado de las medicinas? ¿Cómo puedo evitar el mal uso de las medicinas? ¿Cómo afecta el alcohol al cuerpo? ¿Por qué los cuerpos de la gente reaccionan de maneras distintas al alcohol? ¿Qué es el alcoholismo y qué se puede hacer contra él? ¿Qué es el abuso de una droga? ¿Cómo afectan distintas drogas al cuerpo? ¿Cuáles son las partes del sistema nervioso? ¿Cómo trabaja el sistema nervioso? ¿Cómo puedo mantener sano mi sistema nervioso? ¿Cómo es que el uso del alcohol y de las drogas presenta riesgos a la salud física, mental/emocional y social? ¿Cuáles son algunas de las razones para evitar el uso de sustancias? ¿Qué alternativas existen al uso del alcohol y las drogas? ¿Cuáles son algunas maneras de decirle que no al alcohol y a las drogas?*

Aunque en los Estados Unidos es ilegal que los menores de 21 años beban alcohol, la Academia Estadounidense de Pediatría afirma que la edad promedio en que se ingiere la primera bebida es de 11 años para los muchachos y de 13 años para las muchachas. Prosiguen diciendo que los jóvenes que beben tienen 7.5 más probabilidades de usar otras drogas ilegales. Dadas estadísticas como éstas, es claro que debe ser una prioridad hacer conscientes a los adolescentes de los riesgos de usar drogas y tomar alcohol.

Para apoyar y ampliar nuestro trabajo en clase, favor de apartar algún tiempo en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Ofrézcanse a contestar preguntas y a conversar sobre las dudas que su hijo(a) pueda tener acerca del uso del alcohol y las drogas.

Capítulo

A los Padres: Carta y Actividades

- Juntos hojeen revistas con anuncios de bebidas alcohólicas. Conversen sobre las imágenes que usan los anuncios para persuadir a la gente a tomar bebidas alcohólicas. Conversen sobre si las imágenes son o no son realistas y lo que los anuncios están y no están diciendo acerca de los efectos del alcohol.
- Para ayudar a su hijo(a) aprender a decir que no quiere beber alcohol o tomar drogas de manera efectiva, actúen una situación en la que uno(a) de ustedes trate de convencer al (a la) otro(a) de usar drogas o alcohol. Luego intercambien los papeles.
- Motiven a su hijo(a) a compartir con ustedes lo que él (ella) haya aprendido acerca de los efectos del alcohol en la coordinación.

Por supuesto, cualquier otra actividad que se sume a nuestro trabajo y que ustedes crean que le ayude a su hijo(a) a desarrollar un mayor entendimiento de los riesgos que involucra el abuso de sustancia, será bien recibida. Equipado con tal conocimiento, su hijo(a) tiene menos probabilidades de involucrarse con drogas o con alcohol. Gracias por apoyar nuestro trabajo en clase. Como siempre, no duden en ponerse en contacto conmigo para obtener mayor información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud