

Capítulo**13****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, en la clase de salud de su hijo(a) estamos estudiando las enfermedades no contagiosas, esas enfermedades que no se transmiten de una persona a otra. Las primeras enfermedades que estudiaremos serán las alergias y el asma. Hablaremos de diferentes maneras de controlar estas enfermedades crónicas. Seguiremos con un estudio de cáncer y exploramos cómo el cáncer daña el cuerpo y las maneras para tratar y prevenirlo. Después aprenderemos sobre enfermedades cardíacas, qué son, cómo se tratan y las opciones saludables que puedan ayudar a prevenirlas. Concluiremos al estudiar la diabetes y la artritis. Aprenderemos cuáles son los tipos principales de estas enfermedades y algunas de los tratamientos para ellas.

Algunas de las preguntas que su hijo(a) contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Qué clases de enfermedades no contagiosas existen? ¿Qué son las alergias y cómo se tratan? ¿Qué es el asma, y cómo se trata? ¿Qué es el cáncer? ¿Cuáles son algunas de las causas del cáncer? ¿Cómo se trata el cáncer? ¿Cómo puedo reducir el riesgo de tener cáncer? ¿Cuáles son los diferentes tipos de enfermedades cardíacas? ¿Cómo se tratan las enfermedades cardíacas? ¿Qué puedo hacer para reducir el riesgo de contraer una enfermedad cardíaca? ¿Qué es diabetes? ¿Qué es artritis? ¿Cómo se tratan la diabetes y la artritis?*

Nuestro énfasis en el tema de las enfermedades no contagiosas será en el aprendizaje de los aspectos de estas enfermedades y cómo los estilos de vida saludables pueden ayudar a prevenirlas o a disminuir sus efectos.

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):

- Los alimentos bajos en grasa y altos en fibra reducen el riesgo de cáncer y enfermedades cardíacas. Hagan juntos una lista de esta clase de alimentos para comprarlos la próxima vez que vayan a la tienda de comestibles. Quizás quieran Uds. incluir a toda la familia en la decisión relacionada con la compra de estos alimentos.
- Busquen en la guía telefónica el nombre de organizaciones o agencias en su comunidad que ayudan a la gente a manejar las enfermedades no contagiosas. Tales organizaciones pueden incluir la “American Heart Association” (Asociación contra las enfermedades cardíacas), la “American Cancer Society” (la Sociedad contra el cáncer) y la “American Diabetes Association” (Asociación contra la diabetes). Anime a su hijo(a) a contactar una de estas organizaciones para obtener información que su familia pueda usar.

Capítulo**13****A los Padres: Carta y Actividades**

- Conversen con su hijo(a) sobre la historia de la salud de la familia relacionada con enfermedades no contagiosas. Por ejemplo, ¿hay una historia de enfermedades cardíacas, un tipo especial de cáncer, asma, alergias? Conversen sobre lo que Uds. y su hijo(a) pueden hacer para reducir al mínimo los chances de contraer estas enfermedades.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que motive a su hijo(a) a desarrollar un mejor entendimiento de estas enfermedades no contagiosas, será bien recibida. 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