

Capítulo**2****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, en la clase de salud estamos estudiando cómo tomar responsabilidad por nuestra salud. Los estudiantes están aprendiendo las prácticas que necesitan para lograr, mantener y proteger la buena salud. Ellos aprenderán procesos para tomar decisiones responsables acerca de su salud personal y a poner metas realistas de salud. También hablaremos de los rasgos del buen carácter y cómo desarrollarlos.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Por qué las prácticas para la buena salud son importantes? ¿Qué prácticas necesito para mejorar mi conocimiento sobre salud y comportamientos relacionados, para mantener y proteger mi salud y seguridad personales y para interactuar con otros? ¿Qué tipo de decisiones afectan mi salud y la salud de los demás? ¿Qué papel juegan los valores en las decisiones que tomo? ¿Qué pasos se relacionan con el proceso de toma de decisiones? ¿Cuáles son los beneficios de poner metas? ¿Qué tipos de metas podría poner? ¿Cómo puedo crear y seguir un plan de metas a cumplir para alcanzar una meta? ¿Cuáles son los elementos del buen carácter? ¿Cómo puedo desarrollar un buen carácter?*

Su ayuda y motivación son importantes. Favor de apartar algún tiempo en las próximas semanas para completar una o más de las siguientes actividades con su hijo(a):

- Comparen las actividades que hacen ustedes y las técnicas que utilizan para lograr, mantener y proteger su buena salud.
- Después de ver juntos su programa de televisión favorito, conversen sobre las decisiones que tomaron los protagonistas y las consecuencias de sus decisiones.
- Ayuden a su adolescente a crear un plan de metas a cumplir para alcanzar una meta específica de salud.
- Identifiquen y conversen sobre ejemplos de comportamientos que ustedes y/o su hijo(a) hayan presenciado o se hayan enterado y que ilustren rasgos de un buen carácter: confiabilidad, respeto, responsabilidad, ecuanimidad, consideración y civismo.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que ayude a su hijo(a) a desarrollar las prácticas necesarias para estar sano(a); que mejorará su práctica en tomar decisiones y ponerse metas y que lo(a) ayudará a desarrollar un buen carácter, 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