

**Capítulo****7****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores,

Actualmente, en la clase de salud de su hijo(a) estamos estudiando *la salud mental y emocional*. Definimos la salud mental y emocional como la habilidad de manejar, en una forma razonable, las tensiones y los cambios de la vida diaria. Los estudiantes aprenderán a identificar las señas de la salud mental y emocional buena. Esto incluye tener un buen punto de vista, ser de carácter fuerte y actuar de manera responsable. Luego, exploraremos los beneficios y la importancia de tener alta autoestima. Nuestra investigación incluirá la comprensión de emociones y la búsqueda de maneras sanas para tratarlas. También aprenderemos cómo el estrés puede afectar a una persona. Los estudiantes aprenderán maneras para manejar el estrés. Finalmente, los estudiantes investigarán los trastornos mentales y emocionales y las fuentes de ayuda para estos problemas.

A través del estudio de los varios aspectos de la salud mental y emocional, su adolescente considerará preguntas importantes que incluyen: *¿Cómo puedo saber si tengo buena salud mental y emocional? ¿Cuáles factores forman mi personalidad? ¿Cuáles son las ventajas del autoimagen positivo y un alto nivel del autoestima? ¿Cómo puedo desarrollar la buena salud mental y emocional? ¿Cómo puedo identificar y expresar mis emociones de manera positiva y sana? ¿Cómo puedo entender y manejar la pérdida de un ser querido? ¿Cuáles son algunas de las causas del estrés? ¿En qué maneras responde la gente al estrés y cómo puedo yo manejar el estrés de manera saludable? ¿Cuáles son algunos tipos de trastornos mentales y emocionales? ¿Cuáles son las señas de tener problemas serios mentales y emocionales? ¿Qué puedo hacer para ayudarme a mi mismo(a) o a un amigo con trastornos mentales y emocionales?*

Los jóvenes enfrentan una variedad de problemas emocionales difíciles por primera vez durante su adolescencia. También, es durante esta etapa que se forman, para toda la vida, los hábitos de salud mental. Hallar respuestas a las preguntas ya mencionadas le ayudará a su adolescente a mejor sobrevivir los tiempos difíciles de la adolescencia.

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):

- Juntos hablen de la vida familiar. ¿Tienen Uds. un lugar donde la familia puede relajarse? Si no, trabajen conjuntamente para crear un lugar como éste.
- Pidán a su hijo(a) y a otros miembros de la familia a que identifiquen a una persona que tenga la salud mental y emocional que admiren. Pregúntenles cuáles cualidades hacen que esa persona sea fuerte mental y emocionalmente. Conversen sobre alguna persona que Uds. tienen en gran estima y sobre las cualidades de esa persona que Uds. admiran.

**Capítulo****7****A los Padres: Carta y Actividades**

- Conversen con su hijo(a) sobre situaciones que cada uno de Uds. encuentran estresantes. Compartan entre sí las maneras en que tratan y superan problemas.
- La adolescencia es, a menudo, una época de estrés mental y emocional. Estimulen a su hijo(a) a compartir y a hablar de sus problemas emocionales con Uds. Estén preparados para ofrecer apoyo y aliento y el beneficio de haber sido Uds. adolescentes una vez.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que motive a su hijo(a) a desarrollar de por vida hábitos que fomentan la buena salud mental y emocional, 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