

Capítulo**10****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) actualmente está estudiando la imagen del cuerpo, o sea la manera en que una persona se ve a sí mismo(a). Algunas personas, especialmente los adolescentes, tienen una idea distorsionada de cómo es su cuerpo. Por ejemplo, unos se comparan con modelos o atletas y piensan que son gordos o flacos. Hablaremos del peso adecuado y los factores que lo influyen. También exploraremos problemas del peso y maneras sanas en las cuales los adolescentes pueden alcanzar o mantener su peso apropiado. Además, nuestros estudios incluyeron una lección sobre trastornos alimenticios, como la anorexia, la bulimia y el trastorno de comer desafortadamente.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos los varios temas relacionados con la imagen del cuerpo son: *¿Cómo afectan al peso los hábitos de comer y la actividad física? ¿Cómo puedo mantener un peso saludable? ¿Por qué algunas personas llegan a tener trastornos alimenticios? ¿Dónde puede un adolescente con un trastorno alimenticio hallar ayuda?* y muchas otras.

Estas preguntas son especialmente importante durante la adolescencia. Es durante esos años que los jóvenes establecen hábitos de comer y de hacer actividades físicas que pueden durar toda la vida. Contestar a estas preguntas le ayudará a su adolescente a desarrollar una imagen positiva de su cuerpo y mantener un peso adecuado. Su ayuda y aliento son una parte vital al proceso.

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 adolescente:

- Conversen con su adolescente sobre la imagen del cuerpo. Si está preocupado de tener libras de sobra o de no pesar lo suficiente, averigüe con un profesional de la salud si necesita un programa de control de peso.
- Juntos con su adolescente, crean una lista de maneras divertidas de aumentar la actividad física y controlar el peso. Por ejemplo, ustedes pueden incluir en la lista actividades como por ejemplo montar a bicicleta, patinar sobre ruedas en línea o jugar al tenis. Luego, todos pueden hacer una de esas actividades.
- Revisen juntos diarios y revistas para identificar anuncios para dietas de moda. Pregunten a su hijo(a) por qué son ineficaces o insalubres esas dietas. Después, hablen de maneras sanas para perder o subir de peso.
- Estén disponibles para hablar de y contestar preguntas que tenga su hijo(a) sobre trastornos alimenticios.

Capítulo**10****A los Padres: Carta y Actividades**

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que motivará a su adolescente a fomentar una imagen del cuerpo positivo y a mantener un peso saludable, 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