

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

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando los efectos del alcohol en el cuerpo humano y el desarrollo del alcoholismo. Vamos a concluir enfatizando los beneficios de no beber.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cuáles son los efectos del alcohol en el cuerpo? ¿Cuáles son los problemas causado por el uso del alcohol en adolescentes? ¿Qué peligros se asocian con la toma de alcohol? ¿Cuáles son las fuentes de ayuda para la adicción al alcohol? ¿Cuáles son algunas de las razones por evitar el uso del alcohol? ¿Cuáles son algunas alternativas al alcohol para divertir y relajarse?* y muchas otras.

Mientras contesta estas preguntas, su muchacho(a) desarrollará un entendimiento total de los riesgos del uso del alcohol y los beneficios de mantenerse libre de él. Los riesgos de usar el alcohol, desde los accidentes automovilísticos hasta el alcoholismo, son muchos. A pesar de esto, muchos adolescentes se sienten coaccionados—por sus amigos y por los anuncios—a experimentar con el alcohol. Nuestro curso ayudará a los estudiantes a resistir la presión de los amigos y a enfocar en actividades, en las cuales el alcohol no forma parte.

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:

- Pónganse a la disposición de su hijo(a) para hablar y contestar sus preguntas sobre el uso del alcohol.
- Pregúntenle a su hijo(a) lo que ha aprendido sobre los efectos del alcohol sobre la coordinación motora. Por ejemplo, ¿cómo afecta el alcohol la habilidad de una persona para montar bicicleta o para participar en deportes?
- Visiten la biblioteca o busquen en la Internet y localicen un artículo sobre el consumo del alcohol. Léanlo por separado y analícenlo juntos.
- Miren varios anuncios de revistas para productos alcohólicos. Pídanle a su muchacho(a) que identifique los métodos que la industria de bebidas alcohólicas utiliza para influir al público a que compre sus productos.
- Ayuden a su hijo(a) a desarrollar la habilidad de resistir la influencia de otros a que beba, simulando situaciones en que él se pueda encontrar.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que motive a su adolescente a mantenerse libre del alcohol, será bien recibida. Sus consejos y ejemplos son imprescindibles para esto. 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