

**Capítulo****1****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

Su hijo(a) ha comenzado un nuevo curso de salud. La “salud” que vamos a estudiar quiere decir mucho más que la ausencia de enfermedad o el bienestar físico. Estar saludable también significa sentirse satisfecho de sí mismo y llevarse bien con los demás. Esto incluye la salud física, mental/emocional, y social—los tres lados del “triángulo de la salud”.

Durante las próximas semanas, los estudiantes van a aprender como equilibrar su triángulo de la salud para conseguir el bienestar. Estamos usando el término *bienestar* para referirnos a un estado de salud total. Los estudiantes también van a aprender cómo los cambios que ocurren durante la adolescencia afectan a su triángulo de la salud. Juntos exploraremos las maneras en que los estudiantes pueden hacerse responsables por su propia salud. Pueden hacer esto al tomar decisiones juiciosas y al abstenerse de conductas arriesgadas.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cómo puedo mantener en equilibrio mi salud física, mental/emocional y social? ¿En qué manera contribuyen mis decisiones diarias al bienestar? ¿Cuáles cambios físicos, mentales/emocionales y sociales toman lugar durante la adolescencia? ¿Cómo puedo desarrollar hábitos positivos para la salud? ¿Cómo puedo reconocer y evitar conductas arriesgadas?*

Su participación en la instrucción de su hijo sobre la salud es importante. Los adolescentes se guían por las acciones de los mayores. Demostrando hábitos saludables y positivos, Uds. refuerzan lo que aprenden en el curso de la salud. Para ayudarles a realizar esto, les mandaré una carta como ésta sobre cada tema importante que estudiemos en la clase. En las cartas, se les sugerirán actividades apropiadas que Uds. y su hijo(a) pueden realizar juntos. Para comenzar este proceso, favor de completar una o más de las siguientes actividades con su adolescente:

- Pídanle a su hijo(a) que dibuje un triángulo y que les explique lo que significa un triángulo de la salud equilibrado. Hablen sobre el equilibrio del triángulo de su hijo(a) y del suyo.
- Visiten un parque o centro comercial (“mall”) y siéntense a observar a la gente que pase. Animen a su adolescente a notar y comentar sobre las personas que demuestran características saludables, como una postura correcta o una sonrisa feliz. Ayuden a su hijo(a) a comprender que el bienestar es más que estar en forma.
- Envuélvanse en una actividad saludable con su hijo(a), como jugar al aire libre o dar una caminata. Explíquenle como esto contribuye tanto a la salud mental/emocional y social como a la física.

Favor de planear otras actividades que Uds. crean que ayuden a su hijo(a) a desarrollar y mantener costumbres saludables. Muchas gracias por apoyar el trabajo de la clase. Siéntanse libre de ponerse en contacto conmigo para revisar la educación de salud de su hijo(a).

Atentamente,

Maestro(a) de Salud