

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

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando destrezas de la salud, o habilidades de la vida. Éstas incluyen tomar decisiones, establecer metas, habilidad de comunicarse y a negarse y cómo reaccionar al estrés. También incluidas son analizar influencias, tener acceso a información y la práctica de conductas saludables.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cómo puedo tomar decisiones saludables y responsables? ¿Cómo puedo hablar y escuchar mejor? ¿Cuáles son algunas maneras positivas de reaccionar al estrés? ¿Cómo puedo tener acceso a la información que necesito acerca de la salud?*

Estas preguntas son difíciles pero importantes. La habilidad de poder contestarlas le ayudará a su joven a establecer una base de destrezas que puede usar a diario. Estas prácticas le ayudarán a su joven mantener, proteger y mejorar la salud. Proveerán beneficios no sólo durante la adolescencia sino también durante toda la vida.

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:

- Las destrezas de negarse son estrategias de comunicación que ayudan a las personas a decir que no, eficazmente. Ayuden a su adolescente a desarrollar estas habilidades simulando las situaciones en que él(ella) se pueda encontrar. Desempeñen Uds. los papeles de otros adolescentes que tratan de convencer a su hijo(a) que haga algo. Así su hijo tendrá la oportunidad de practicar usando la habilidad de negarse.
- Jueguen a una partida de “adquirir estrés/despojar estrés” con su adolescente. Túrnense para identificar las causas del estrés y las medidas para aliviarlas.
- Hagan un mapa de “la red de apoyo” de su hijo(a). Identifiquen a familiares, maestros, consejeros, proveedores de cuidados de la salud, religiosos y otras personas a quienes su adolescente pueda acudir en momentos de aflicción o cuando necesite información confiable sobre la salud.

Como siempre, participen, en otras actividades que Uds. crean que refuercen nuestros estudios. Su apoyo es vital para que su joven comprenda y aplique estas destrezas de la salud. Siéntanse libres de ponerse en contacto conmigo para revisar la educación de salud de su hijo(a).

Atentamente,

Maestro(a) de Salud