

**Capítulo****4****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando la salud mental y emocional. Definimos como buena salud emocional y mental, *la capacidad para aceptarse a sí mismo(a), aceptar a otros, adaptarse, manejar las emociones y hacer frente a los problemas y retos que se encuentre en la vida*. Las personas con mentes sanas tienen una actitud positiva y entienden y saben manejar sus sentimientos. Pueden motivarse a sí mismas para alcanzar metas y tienen un buen sentido del humor. La salud emocional de una persona depende de la satisfacción de tres necesidades básicas—la necesidad de sentirse digno, la necesidad de querer y ser querido, la necesidad de pertenecer.

Durante la exploración de varios aspectos de la salud mental y emocional, su adolescente investigará importantes asuntos, tales como: *¿Cómo afectan mis pensamientos, mi conducta y mi actitud la manera en que me siento respecto a mí mismo(a)? ¿Cómo puedo expresar mis emociones de una manera saludable? ¿Qué son problemas mentales y emocionales? ¿Cómo puedo saber si necesito ayuda profesional con un problema mental o emocional? ¿Qué clase de profesional ayuda a la gente con problemas mentales? ¿Cuáles son algunas estrategias para manejar la pérdida de un ser querido?*

Estas preguntas son difíciles de contestar para todo el mundo, especialmente para los jóvenes. Sin embargo es mejor preguntarlas y contestarlas durante la adolescencia. Durante esta etapa de su vida, y por primera vez, los adolescentes afrontan una gran variedad de asuntos emocionales difíciles. Es también la etapa en la cual los hábitos mentales se forman para 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:

- Comprométanse con su hijo(a) a hacer trabajo voluntario para ayudar a un grupo o individuo necesitado. Explíquense a su hijo(a) que el trabajo voluntario ayuda a satisfacer la necesidad básica de sentirnos dignos.
- Vean una película o programa de televisión con su hijo. Presten atención a las emociones expresadas por los personajes principales. Después del programa, hablen con su hijo acerca de si los personajes expresaron sus emociones de maneras saludables o no.
- Pregúntele a su adolescente lo que significa ser un buen amigo. Conversen con él(ella) sobre las ocasiones en que ir en contra de los deseos de un amigo, puede ser de mayor beneficio para el amigo.

**Capítulo****4****A los Padres: Carta y Actividades**

Como siempre, participen en otras actividades que Uds. crean que refuercen nuestros estudios. Su apoyo en nuestro aprendizaje de la salud mental y social es vital. Me siento seguro de que trabajando en conjunto podemos asistir a su adolescente a desarrollar hábitos mentales y emocionales sanos.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud