

Capítulo**6****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo(a) está estudiando relaciones durante la adolescencia. Juntos estudiaremos cómo las amistades empiezan a cambiar durante la adolescencia y las ventajas a salir en grupo. Hablaremos de los efectos de la presión de los contemporáneos, tanto lo positivo como lo negativo, y aprenderemos maneras de negarse y resistir la presión negativa de los contemporáneos. También, exploraremos maneras de poner límites cuando alguien está saliendo con otro, además de los beneficios de la abstinencia.

Al considerar estos aspectos de relaciones, su hijo va a responder a preguntas importantes como: *¿Qué son las cualidades de un buen amigo? ¿Cómo puedo hacer nuevas amistades? ¿Cuál es la diferencia entre la presión positiva y negativa de los contemporáneos? ¿Cómo puedo usar las destrezas de negarse? ¿Por qué es importante tener límites en cuanto a salir con una sola persona? ¿Cuáles son algunas de las maneras de practicar la abstinencia?* y muchas otras.

Estas preguntas pueden ser sumamente privadas y sensibles. Sin embargo, con su ayuda su hijo aprenderá a escoger amistades positivas, resistir la presión negativa de los contemporáneos y practicar la abstinencia. Estas habilidades le serán beneficiosas a su hijo no sólo durante la adolescencia sino también al entrar en la adultez.

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 cualidades de una buena amistad. Compartan sus experiencias al respeto y cómo han cambiado a través de los años. Expliquen por qué algunas amistades duran y otras no.
- Con su adolescente, hagan una lista de actividades divertidas en su comunidad en las cuales podrían participar en grupo. Para hallar ideas, podrían usar el diario local, las páginas amarillas o el sitio Web de la comunidad.
- Las destrezas de negarse son estrategias de comunicación que ayudan a las personas a decir que no, eficazmente. Ayuden a su muchacho(a) 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, y denle a su hijo(a) la oportunidad de practicar cómo resistir la presión contemporánea.
- Pónganse a la disposición de su hijo para contestar preguntas y hablar sobre salir con una sola persona, incluyendo poniendo límites y practicando la abstinencia.

Favor de planear otras actividades que Uds. crean que sean beneficiosas. Su apoyo y ánimo son importantes en ayudarlo a su adolescente a desarrollar relaciones sanas con amigos. 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