

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

Estimados Padres o Tutores:

La clase de salud de su hijo está estudiando la salud mental y emocional. Se han diseñado los temas para ayudar a los estudiantes a sentirse bien acerca de sí mismos, comprender sus emociones, y manejar el estrés.

Algunas preguntas que considerará su hijo incluyen: *¿Qué efecto tiene la manera en que me veo a mí mismo en mi salud y mi conducta? ¿Cuánto sé realmente de mis emociones? ¿Cuáles son algunas maneras saludables de manejar el estrés?* Con su ayuda, su hijo puede seguir adelante con confianza y obtener respuestas satisfactorias.

Para reforzar y enriquecer el trabajo de la clase, por favor tomen unas horas durante las próximas semanas para llevar a cabo por lo menos una de las siguientes actividades con su hijo.

- Conversen con su hijo o hija sobre su opinión de sí mismo. Expliquen cómo la salud mental y emocional afectan la salud total y el bienestar.
- Ayuden a su hijo o hija a entender los cambios emocionales que experimentará durante los próximos años de la juventud.
- Separen un sitio en la casa donde todos los miembros de la familia pueden ir a sentarse tranquilos cuando sienten estrés, para relajarse sin que nadie los moleste. Expliquen a todos por qué deben respetar los deseos de los demás de estar en ese sitio. Pregunten por qué es bueno tener un “sitio tranquilo.”

Por favor participen en otras actividades que Uds. crean que ayudarán a su hijo a entender mejor sus emociones y problemas comunes. Muchas gracias por su atención. Quedo, como siempre, a su disposición.

Atentamente,

Maestro de Salud