

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

Estimados Padres o Tutores,

Su hijo(a) ha comenzado un nuevo curso de salud. Definimos el término *salud* como una combinación de bienestar físico, mental/emocional y social. Estos tres elementos forman los tres lados de lo que llamamos “el triángulo de la salud”. Los estudiantes descubrirán lo que influencia la salud y desarrollarán las destrezas necesarias para hacerse más responsables para su propia salud. Aprenderán cómo balancear el triángulo de la salud, o sea conseguir el bienestar en las tres áreas de la salud. También aprenderán a identificar y evitar riesgos innecesarios de la salud.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Qué significa ser saludable? ¿Cómo puedo mantener balanceada mi salud física, mental/emocional y social? ¿Cómo afectan la salud la herencia y el medio ambiente? ¿Cuáles otros factores afectan la salud? ¿Qué es la conducta arriesgada? ¿Cómo puedo evitar conductas arriesgadas para la salud?*

Su participación en la educación de su adolescente en temas de salud es importante. Para ayudarles a Uds. a reforzar el trabajo de la clase, estaré enviándoles este tipo de carta cada vez que estudiemos un tema importante. En cada carta voy a sugerirles algunas actividades familiares apropiadas que Uds. y su hijo(a) pueden hacer juntos. En las próximas semanas, favor de tomarse el tiempo para completar una o más de las siguientes actividades, con su hijo(a):

- Hagan una lista de las características hereditarias en su familia que puedan afectar las decisiones que Uds. tomen sobre la salud. Empiecen con las características positivas, como tener un sistema de defensas fuerte, la ausencia de problemas cardíacos etc. Luego, consideren las características que pueden ser riesgos para los miembros de la familia. Por ejemplo, ¿hay una historia de enfermedades cardíacas en la familia? ¿caries dentales? ¿ciertos tipos de cánceres?
- Consideren oportunidades o peligros medioambientales locales que pueden influenciar la calidad de la salud. Por ejemplo, ¿hay un parque en su vecindad para actividades al aire libre? ¿Es un problema la contaminación del aire en el área? ¿Cómo puede su familia ayudar a resolver un problema local que trata el medio ambiente?
- Revisen y evalúen los anuncios comerciales de la radio, la televisión y las revistas, para que puedan determinar si los mismos promueven conductas positivas o negativas en relación a la salud. Identifiquen los aspectos que se refiere a la salud que hayan en cada uno de los anuncios.
- Conversen sobre maneras en que Uds. se puedan ayudar entre sí, para mejorar su salud.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que ayude a su hijo(a) a desarrollar las prácticas de la buena salud y el bienestar, será bien recibida. 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