

**Capítulo****14****A los Padres: Carta y Actividades**

Estimados Padres o Tutores:

Pocos temas son tan importantes para los adolescentes como el que estamos estudiando actualmente en la clase de salud: el aseo personal. Específicamente los estudiantes están investigando modos de mantener saludables la piel, el pelo, las uñas, la boca, los dientes, los ojos y los oídos.

Algunas de las preguntas que su adolescente contestará a medida que estudiemos estos temas son: *¿Cómo puedo cuidar de la piel y tratar los problemas de ella? ¿Cómo puedo cuidar del pelo y tratar problemas de él y del cuero cabelludo? ¿Cuáles son las causas de caries dentales y enfermedades de las encías? ¿Cómo funcionan mis ojos y qué puedo hacer para protegerlos? ¿Cómo funcionan mis oídos y cómo puedo protegerlos?* y muchas otras.

Estas cuestiones y otras similares son muy personales y a veces inquietantes. Vamos a analizarlas de una manera directa y positiva que respete la intimidad y evite avergonzar a su hijo(a), pero que le dé información bien fundamentada y práctica que lo(la) estimule a vivir de un modo saludable.

Su ayuda y aliento son imprescindibles. 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:

- Pregúntele a su hijo(a) que problemas con su apariencia le preocupan más.
- Vayan a la biblioteca con su hijo(a) y comiencen una investigación sobre un problema de salud o apariencia que moleste a su adolescente. Localicen artículos que traten el problema y apoyen los esfuerzos de su hijo(a) para resolverlos.
- Díganle a su hijo(a) que les acompañe al mercado o farmacia. Hablen sobre los tipos de ingredientes que contienen varios productos para el aseo personal. Comparen las ventajas y desventajas de distintos productos.
- Examinen algunos anuncios de revistas y analicen los métodos que emplean los anunciantes para persuadir a los adolescentes a que usen sus productos para el aseo personal. Ayuden a su hijo(a) a reconocer la influencia que tiene la imagen corporal en los anuncios dirigidos a los adolescentes.

Cualquier otra actividad que se sume a nuestros esfuerzos y que ustedes crean que ayude a su adolescente, será bien recibida. Sobre todo, animen a su muchacho(a) durante una etapa de la vida que puede ser difícil. Como siempre, no duden en ponerse en contacto conmigo para obtener mayor información.

Atentamente,

Maestro(a) de Salud